# الإسعافات الأولية العاطفية





إستراتيجيات عملية
لمعالجة الفشل والرفض
والشعور بالذنب وغيرها
من الجروح النفسية اليومية

مكتبة جرير
JARIR BOOKSTORE
...not just a Bookstore
... ليست مجرد مكتبة

د. جاي وينش

مجلة الابتسامة

تليجرام










سور الازبكية

# كلنا نصاب بجروح عاطفية

تمامًا كما نصاب بجروح جسدية. فالفشل والشعور بالذنب والرفض والضياع كلها جزء من الحياة شأنها شأن المرفق المخدوش أو العضلات المصابة. غير أننا بينما نعمد بطبيعة الحال إلى تضميد جرح أو وضع ثلج على مفصل ملتوٍ، فإن الإسعافات الأولية للجروح العاطفية بالنسبة لكثير منا ليست متوافرة فحسب، بل إنها غير موجودة على الإطلاق. وبالتالي، فالجروح العاطفية التي لا تبدو خطيرة بما يكفي لطلب مساعدة الخبراء عادة ما لا يتم علاجها، مما يشعرنا بالاستياء أكثر مما ينبغي ولفترة أطول مما نحتاج.

لكن لحسن الحظ، يوجد شيء من قبيل الإسعافات الأولية العقلية للمشاعر المجروحة. ففي هذا الكتاب المنظم البسيط، يسوق الطبيب النفسي جاي وينش أحدث الأبحاث العلمية لكي يقدم علاجات محددة ومتدرجة تتسم بالسرعة وسهولة التطبيق والفاعلية بالنسبة للمشكلات المعروفة التي تتراوح ما بين الاجترار القهري وحتى التقدير الذاتي المتدني. وباستخدام مواقف من واقع الحياة كأمثلة، يبين د. وينش كيف أن مجرد أفعال بسيطة يمكن أن تساعدك على تخفيف الآلام العاطفية، والخروج من المشكلات، والتعامل مع العقبات بثقة وشجاعة.

ونظرًا لكونه كتابًا مرجعيًا ومتفردًا، فمن الضروري أن يقرأه كل من يتطلع لأن يصبح أكثر مثابرة وأن يبني تقدير الذات وأن يتخلص من الجروح والمعوقات التي تعوق تقدمه.

# الإسعافات الأولية العاطفية

## إستراتيجيات عملية لمعالجة الفشل والرفض والشعور بالذنب وغيرها من الجروح النفسية اليومية


د. جاي وينش





مكتبة جرير
JARIR BOOKSTORE
...not just a Bookstore
...ليست مجرد مكتبة

مكتبة جرير
JARIR BOOKSTORE
... not just a Bookstore ... ليست مجرد مكتبة

للتعرف على فروعنا في
المملكة العربية السعودية - قطر - الكويت - الإمارات العربية المتحدة
نرجو زيارة موقعنا على الإنترنت www.jarirbookstore.com
للمزيد من المعلومات الرجاء مراسلتنا على: jbpublications@jarirbookstore.com

تحديد مسئولية / إخلاء مسئولية من أي ضمان

هذه ترجمة عربية لطبعة اللغة الإنجليزية. لقد بذلنا قصارى جهدنا في ترجمة هذا الكتاب، ولكن بسبب القيود المتأصلة في طبيعة الترجمة، والناتجة عن تعقيدات اللغة، واحتمال وجود عدد من الترجمات والتفسيرات المختلفة لكلمات وعبارات معينة، فإننا نعلن وبكل وضوح أننا لا نتحمل أي مسئولية ونخلي مسئوليتنا بخاصة عن أي ضمانات ضمنية متعلقة بملاءمة الكتاب لأغراض شرائه العادية أو ملاءمته لغرض معين. كما أننا لن نتحمّل أي مسئولية عن أي خسائر في الأرباح أو أي خسائر تجارية أخرى، بما في ذلك على سبيل المثال لا الحصر، الخسائر العرضية، أو المترتبة، أو غيرها من الخسائر.

**الطبعة الأولى ٢٠١٥**



ملحوظة الناشر

بينما بذل المؤلف كل جهد ممكن لتقديم أرقام هواتف وعناوين إنترنت دقيقة حتى وقت نشر هذا الكتاب، فإن الناشر أو المؤلف يخليان مسئوليتهما عن أية أخطاء أو تغييرات حدثت بعد نشر الكتاب. وعلاوة على ذلك، فإن الناشر لا يتحكم أو يتحمل أية مسئولية عن مواقع إلكترونية مملوكة لطرف ثالث أو عن محتواها.

المملكة العربية السعودية ص.ب. ٣١٩٦ الرياض ١١٤٧١ - تليفون: ٩٦٦١١٤٦٢٦٠٠٠ + - فاكس: ٩٦٦١١٤٦٥٦٣٦٣ +

# EMOTIONAL FIRST AID

## Practical Strategies for Treating Failure, Rejection, Guilt, and Other Everyday Psychological Injuries

Guy Winch, Ph.D.



# محتويات

# مقدمة

سل طفلا ذا عشر سنوات عما ينبغي أن تفعل إذا أصابتك نزلة برد، وسينصحك هذا الطفل مباشرة بالرقود في السرير، وبشرب مرق الدجاج. سله ماذا ينبغي أن تفعل إذا جرحت ركبتك، وسينصحك بتطهير الجرح (أو استخدام مرهم مضاد للجراثيم)، وربطه بضمادة. والأطفال يعرفون أيضًا أنه لو كُسرت عظمة في ساقك، فأنت تحتاج إلى عمل جبيرة عليها حتى تلتئم بشكل صحيح. ولو سألتهم عن مدى ضرورة هذه الخطوات، فسيخبرونك بأن معالجة هذه الإصابات تساعدهم على الشفاء، وتجنبهم تدهور حالتهم إلى الأسوأ؛ فنزلات البرد يمكن أن تتحول إلى التهاب رئوي؛ وتلك الجروح يمكن أن تتلوث؛ وتلك العظام المكسورة لو تم التئامها بشكل غير صحيح، فسوف تكون لديك مشكلة في عملية المشي بمجرد إزالة الجبيرة. نحن نعلم أطفالنا كيفية اعتنائهم بأبدانهم منذ نعومة أظافرهم، وهم عادة ما يتعلمون هذه الدروس بشكل جيد.

ولكن سل شخصا بالغا عما ينبغي فعله لتخفيف الألم الحاد الناتج عن الازدراء؛ والألم الحاد الناتج عن الشعور بالوحدة، أو خيبة الأمل الشديدة الناجمة عن الفشل، وستجد أن هذا الشخص لا يعرف إلا القليل عن كيفية

معالجة هذه الآلام النفسية الشائعة. ثم سله عما ينبغي عليه فعله لمعالجة نفسه من انخفاض تقدير الذات، أو الخسارة والصدمة؛ وستجد أنه يواجه تحديا كالألم الجسدي بالضبط. سله أيضا كيف يتعامل مع الأفكار الملحة أو عقدة ذنب مزعجة، وستقابلك نظراته الخجولة، واهتزاز قدميه، وجهد ظاهر لتغيير الموضوع.

وقد يقترح بعض الأشخاص بكل ثقة أن أفضل علاج هو أن نتحدث عن مشاعرنا مع أصدقائنا أو أفراد أسرتنا، متأكدين من أن أي مختص بالصحة النفسية لن يعترض على الحديث عن مشاعرنا؛ ولكن برغم أن مناقشة مشاعرنا قد تخفف عنا في بعض الحالات، فإنها قد تكون مدمرة في حالات أخرى. وبالإشارة إلى هذه المخاطر فإنك عادة ما تواجه جولة أخرى من نظرات خجولة، واهتزاز قدمين، وجهد ظاهر لتغيير الموضوع.

والسبب في قلة اهتمامنا باتخاذ أي إجراء واع لمعالجة إصاباتنا النفسية التي نواجهها في الحياة اليومية هو أننا نفتقر إلى الأدوات التي تمكننا من إدارة مثل هذه الخبرات. صحيح أننا قد نسعى إلى استشارة الإخصائي النفسي في مثل هذه الحالات، ولكن في كثير من الحالات يكون القيام بذلك أمرًا غير واقعي لأن معظم الإصابات النفسية التي تواجهنا دائما في الحياة ليست على تلك الدرجة من الخطورة لتبرر تدخل الإخصائي. فتماما مثلما أننا لا نقوم بنصب خيمة أمام عيادة طبيب العائلة بسبب أول بادرة من السعال أو التنشق المتكرر فإننا لن نهرول إلى المعالج النفسي في كل مرة يتم رفضنا فيها أو كلما يصرخ فينا رئيسنا.

وفي حين أن لكل أسرة خزانة للأدوية مليئة بالضمادات والمراهم والمسكنات لمعالجة الأمراض *الجسدية* الأساسية، فإنه ليس لدينا مثل هذه الخزانة لمعالجة الإصابات النفسية الطفيفة التي تواجهنا في حياتنا اليومية. فلمعالجتها ينبغي أن نتعامل معها تماما مثلما نفعل مع الأمراض الجسدية. فكل واحدة من الإصابات النفسية التي يغطيها هذا الكتاب هي جرح شائع بشكل كبير، وكل واحدة منها ذات ألم نفسي، وذات ضرر نفسي كامن.

ومـع ذلك – حتى الآن – فإنه ليست لدينا وسيلة تقليدية لتخفيف تلك الآلام، وتهدئـة الأوجاع، والتخفيف من المضايقات الناجمة عن تلك الأحداث، رغم انتظامها في حياتنا.

وبتطبيـق الإسعافـات النفسية الأولية على مثل تلـك الإصابات يمكن منع الكثيـر منها مـن التأثير في صحتنـا الذهنية، لتتقدم حالتنـا النفسية. وفي الواقع، فإنه يمكن تجنب كثير من الحالات التي يتم تشخيصها نفسيًّا، والتي تتطلب متخصصـًا لمعالجتها، إذا ما تم تطبيق الإسعافـات النفسية الأولية علـى إصاباتنـا عند تعرضنـا لها لأول مـرة. فعلـى سبيل المثـال، إن نزعة اجترار الماضي والأحزان يمكن أن تتطور إلى حالة من القلق واليأس، ويمكن لتجـارب الفشل والازدراء أن تؤدي بسهولـة إلى اضمحلال في تقدير الذات. والتعامل مع مثل هذه الإصابات لا يسرع فقط في علاجها ولكن يؤدي إلى منع مضاعفاتها من التطور، ويلطف من شدة أي ألم يمكن أن ينتج عنها.

وبطبيعة الحال – عندما تكون الإصابة النفسية خطيرة – فإن الإسعافات النفسيـة الأوليـة لا ينبغـي لهـا أن تحـل محل الذهـاب إلـى متخصص في الصحـة النفسيـة، كمـا أن خزانـة الأدويـة الممتلئـة لا تلغـي الحاجـة إلى الأطباء والمستشفيـات. ولكن في حين أننا نعرف حدودنا بخصوص صحتنا الجسمانيـة، فـإن الأمـر نفسه لا ينطبـق على صحتنـا النفسيـة. ومعظمنا يستطيع أن يعرف أنه إذا كان الجرح غائرا فإنه يحتاج إلى بعض الغرز، وفي العـادة نستطيع أن نفرق بين الكدمة المتورمة والعظام المكسورة، ونميل إلى أن نعـرف متى نكون في حالة الجفاف التي تستلـزم الحقن بالبلازما. ولكن حينما يتصل الأمر بجراحنا النفسية، فنحن لا تنقصنا فقط معرفة ما يلزم نحوهـا، ولكن أيضـا تنقصنا القدرة على معرفة متى يستلزم الأمر العرض على متخصص نفسي. وبالتالي فإننا غالبا ما نتجاهل جراحنا النفسية حتى تصبـح خطيرة بما يكفي لإعاقـة وظائفنا. فنحن لا نتـرك جرحا في ركبتنا دون عناية حتى نستشعر عدم قدرتنا على المشي؛ في حين أنه غالبا ما نترك جراحنا النفسية طيلة الوقت دون عناية حتى تعوق تقدمنا في الحياة فعليًّا.

إن هــذه المفارقــة بيــن كفاءتنــا العامــة فــي معالجــة ما يهــدد صحتنا الجسمانيــة، وعــدم كفاءتنــا الكاملة حينمــا يتصل الأمر بصحتنــا النفسية هــي مفارقة مؤسفة للغايــة. وإذا لم تكن هناك مثل تقنيــات هذه الإسعافات النفسيــة الأولية، وإذا كان مــن المستحيل علاج مثل تلك الجــراح النفسية، فإنه من المحتمل أن يكون الأمر مقبولا في هذه الحالة. ولكن الأمر على غير ذلــك؛ فمؤخرا قد تم إحــراز تقدم في جميع مجالات البحــث النفسي كشف اللثام عن خيارات متعددة لعلاج ما يقابلنا بالضبط من جراح نفسية غالبا.

كل فصــل فــي هذا الكتــاب يصف جرحــا نفسيا شائعا نواجهــه كل يوم، والأساليــب المتعــددة للإسعافــات النفسيــة الأوليــة التي يمكــن أن نطبقها لكــي نلطف من الألــم النفسي، وتفادي تفاقم المشكلة إلــى الأسوأ. وكل هذه الأساليــب المؤسسة علميًّا يمكن أن يديرهــا كل شخص بذاته - تماما مثلما نديــر الإسعافــات الأوليــة لأمراضنــا البدنية، وكلهــا يمكــن أن نقدمها إلى أطفالنا؛ فالأساليب التي يطرحها الكتاب تمثل الخزانة المستقبلية الأساسية للأدويــة النفسيــة، والمعدات الطبية للصحة النفسية التــي يمكن أن نحملها معنا حيثما ذهبنا في هذه الحياة.

فــي أثناء دراستي العليا لعلم النفــس الإكلينيكي، كنت أتعرض لانتقادات متكررة بسبب إعطائي مرضاي اقتراحات محددة وواقعية عن كيفية تخفيف آلامهــم النفسية. فقد اعتــاد أحد مشرفيَّ أن يلومني قائــلا: "نحن هنا لكي نقــوم بعمل نفسي عميق، وليــس لأن نعطي إسبيرينًا نفسيــا - فهذا أمر غير موجود".

ولكــن منح الراحــة الفورية والقيام بعمل نفسي عميــق لا يتعارضان. فأنا أعتقد أن كل شخص ينبغي أن يكون في متناوله علاجات الإسعافات النفسية الأوليــة، تماما كما ينبغي أن تكون لديهم علاجات أخرى لتضميد جراحاتهم النفسيــة. فعلى مر السنيــن - التي جعلت من مهامي أن أقــوم بتحويل نتائج البحوث الجديدة إلى اقتراحات عملية - فإن علاجات مرضاي يمكن تطبيقها علــى الجراح النفسيــة للحياة اليومية. وقد فعلت هــذا لسبب واحد رئيسي -

أنها تنجح. والآن ولبضع سنوات، فإن مرضاي، وأصدقائي، وأفراد أسرتي يحثونني على جمع علاجات تلك الإسعافات النفسية الأولية في كتاب. وقد قررت فعل ذلك لأنه قد حان الوقت لأن نتعامل مع صحتنا النفسية بطريقة أكثر جدية، فهذا هو الوقت الذي يجب أن نمارس علم الصحة النفسية تماما مثلما نفعل نحو صحة الأسنان والصحة البدنية. وهو الوقت الذي يتحتم علينا أن نمتلك خزانة للأدوية النفسية الممتلئة بالمترادفات النفسية للضمادات، والمراهم المضادة للبكتيريا، وكمادات الثلج، ومخفضات الحرارة.

ورغم كل شيء، فإذا كنا قد عرفنا للتو أنه يوجد أسبيرين نفسي، فإنه يكون من الحماقة عدم استخدامه.

## كيفية استخدام هذا الكتاب

تقوم فصول هذا الكتاب بتغطية سبع إصابات نفسية شائعة نتعرض لها في الحياة اليومية، وهي: الرفض الاجتماعي، الشعور بالوحدة، الفقدان، الشعور بالذنب، التفكير الاجتراري، الشعور بالفشل، انخفاض تقدير الذات. وبرغم أن هذه الفصول قد تمت كتابتها كل على حدة، فإنني أنصح بقراءة الكتاب كاملا؛ فحتى إن كانت بعض الفصول ليست لها صلة مباشرة، فإن معرفة أنواع الإصابات النفسية التي من المحتمل أن نتعرض لها في المواقف المتعددة ستساعدنا على التعرف عليها في المستقبل حينما نواجهها نحن أو أحد أصدقائنا أو أحد أفراد الأسرة.

كل فصل في هذا الكتاب يتم عرضه في قسمين: الأول منهما يصف الإصابات النفسية الخاصة وما تسببه من أضرار - متضمنة الإصابات التي غالبًا ما نفشل في التعرف عليها. فعلى سبيل المثال، قد نعتقد أن الشعور بالوحدة يسبب ألمًا نفسيًّا، ولكن من المحتمل أننا لا ندرك أن الشعور بالوحدة غير المعالج له من المضاعفات الخطيرة على صحتنا البدنية لدرجة أنها تستطيع أن تعمل على تقصير متوسط العمر المتوقع. وأيضا من

الحقائـق الأقل اتضاحا هـي أن الانعزاليين من الناس غالبـا ما تتمو لديهم سلوكيـات الهزيمـة النفسية التي تؤدي بهم بلا وعـي إلى أن يبعدوا عنهم كل إنسان يمكن أن يخفف من معاناتهم.

ويقدم القسم الثاني من كل فصل العلاجات التي يستطيع القراء تطبيقها علـى كل من الإصابات التي ناقشها القسم الأول، وأقوم ببيان توجيهات عامة للعـلاج مبينًـا كيفية ووقت استعمـال أي من الأساليـب الموصى بها، وكذلك تقديـم نشرة للعلاج و"الجرعات" المنصوح بها. ولما كان هذا الكتاب يقدم خزانة من الأدوية النفسية، ولا يهدف بأي شكل إلى أن يكون بديلا عن العناية النفسية أو الطبية بواسطة إخصائي مدرب، فإنني أذيل كل فصل بتوجيهات لبيان متى ينبغي على القراء أن يتوجهوا إلى استشارة إخصائي صحة نفسية مدرب.

وجميع اقتراحات الكتاب قائمة على أرفع الدراسات العلمية التي خضعت لدراسـات دقيقة مناظرة، وتـم نشرها في مجلات علمية من الدرجة الأولى. ويمكـن العثـور على المراجـع لكل من الدراسـات والعلاجات فـي التعليقات الختامية.

# الإسعافات الأولية العاطفية



# الفصل ١



# الرفض

## الجروح النفسية
## وخدوش الحياة اليومية

من بين الجراح النفسية التي نعانيها في الحياة ربما يكون الرفض الاجتماعي هو الأكثر شيوعا. فعندما كنا في المدرسة الإعدادية تم رفضنا في مواعيد اللعب، وتم اختيارنا في أواخر الفرق، ولم تتم دعوتنا إلى حفلات أعياد الميلاد، ولم نكن في حسبان أصدقائنا القدامى الذين انضموا إلى زمر من الأصدقاء الجدد، وضايقنا - أو أحبطنا - كثير من زملاء الفصل. وأخيرا خرجنا فقط من تحدي رفض الطفولة لنكتشف أنه في انتظارنا صف جديد كامل من خبرات الرفض كبالغين. فقد خابت آمالنا في مواقف التعارف الممكنة، وتم رفضنا كعاملين محتملين، وتجاهلنا أناس كنا نحسبهم أصدقاء؛ وصد أزواجنا عروض الرومانسية، وأدار لنا جيراننا ظهورهم، ونبذنا أفراد أسرتنا من حياتهم.

تجارب الرفض هي تلك الجراح النفسية التي تمزق جلودنا، وتخترق لحومنا. وبعض مواقف الرفض تكون خطيرة لدرجة أنها تخلق فجوات نفسية عميقة "تنزف" بشدة وتتطلب اهتماما عاجلا. وبعضها تكون مثل قصاصات

الـورق التي تجرح بدرجة مـا ولكنها فقط تنزف قليلا. وقـد يتوقع المرء أنه بالنظـر إلـى الوسيلـة المعتادة - بشـكل أو بآخر - التي نواجـه بها الرفض، سيكـون لدينا فهم وتقدير واضح لأثرها في مشاعرنا، وأفكارنا، وسلوكياتنا. ولكـن الأمر على غيـر ذلك؛ فنحن نقلـل بشكل كبير مـن الآلام الناتجة عن مواقف الرفض والجروح النفسية التي تولدها.

## الجروح النفسية الناجمة عن الرفض

يمكـن أن يسبب الرفض أربعة جروح نفسية يسهل تمييزها؛ وتعتمد خطورتها علـى طبيعـة الموقف، وعلـى صحتنـا النفسية فـي الوقت ذاتـه. وعلى وجه التحديـد، فالرفض يثير ألما نفسيا حادا حتـى إنه يؤثر في تفكيرنا، ويفيض علينـا من الغضب الكثيـر، ويضعف لدينا ثقتنـا بأنفسنـا، وتقديرنا لذاتنا، ويزعزع لدينا الشعور الأساسي بالاستقرار.

كثير مـن مواقف الرفض التي نواجهها تكـون خفيفة نسبيـا، وجروحنا الناجمـة عنها يتـم شفاؤها مع مرور الوقت. ولكـن عندما تترك دون علاج- حتى لـو كانت بسبب مواقف رفض خفيفة - يمكـن أن تكون "معدية"، وتنتج عنهـا مضاعفـات نفسيـة يمكـن أن تؤثر فـي كياننـا العقلي بشـكل خطير. وعندمـا تكون مواقـف الرفـض جوهرية، تكـون الحاجة ملحة إلـى معالجة إصاباتنـا بالإسعافات الأولية النفسية. وهذا لا يقلل من مخاطر "العدوى" أو مضاعفاتهـا ولكن أيضا يزيد من سرعة عملية علاجنا النفسي، ولكي نتمكن مـن إدارة الإسعافات الأولية ومعالجـة الإصابات الأربع الناتجة عن الرفض، فنحـن بحاجة إلى تفهم واضـح لكل واحد منها على حـدة، والتقدير الكامل لكيفيـة تدمير مشاعرنـا وعمليات تفكيرنـا، وسلوكياتنا عندمـا نمر بإحدى تجارب الرفض.

## ١. الألم النفسي: لماذا حتى مواقف الرفض التافهة تسبب ألما كثيرا؟

تخيل أنك جالس في غرفة انتظار مع شخصين غريبين. واحد منهما يسقط كرة على الطاولة، ويلتقطها، ويقذفها إلى الآخر. ويبتسم هذا الشخص، وينظر حوله، ويقذف الكرة إليك. دعني أفترض أن قدراتك على الرمي والإمساك على قدر المهمة. فأنت ترمي الكرة إلى الشخص الأول، والذي بدوره يرميها إلى الثاني. ولكن بدلا من أن يرميها إليك، فإن الشخص الثاني قذفها إلى الأول، مخرجا إياك من اللعبة. ما شعورك في هذا الموقف؟ هل آذى مشاعرك؟ هل أثر في حالتك المزاجية؟ وماذا عن تقديرك لذاتك؟

كثير منا قد يسخر من هذه الفكرة. *شخصان غريبان لم يمررا إليَّ كرة تافهة في غرفة انتظار، أمر جلل! فمن يكترث؟* ولكن إذا قام إخصائيون نفسيون بفحص هذا الموقف[1]، فسوف يلاحظون شيئا ما. نحن نبدي اهتماما أكثر بكثير مما ندرك. فسيناريو قذف الكرة هو تجربة نفسية قد تم بحثها جيدا؛ حيث يتم فيها الاتفاق مع الشخصين "الغريبين" في الواقع مع القائمين بالبحث. والشخص "موضوع البحث" (الذي يظن أنهم جميعا في انتظار استدعائهم إلى تجربة مختلفة تماما) دائما ما يتم استبعاده بعد الجولة الأولى أو الثانية من قذف الكرة. وقد أظهرت العديد من الدراسات أن أناسا يصرون على الإبلاغ عن الشعور *بألم نفسي هائل* نتيجة لاستبعادهم من لعبة قذف الكرة.

وما يجعل تلك النتائج جديرة بالملاحظة هو أننا من خلال مقارنة كثير من تجارب الرفض التي نمر بها في الحياة، فإن استبعادنا من قبل شخصين غريبين يرميان بالكرة يكون تقريبا مساويا لأحد مواقف الرفض التي نواجهها. ولو أمكن لمثل هذه الخبرة التافهة أن تنتج ألما نفسيا حادا (كتغيير في المزاج وحتى تقدير الذات)، فيمكننا ابتداء أن نقدر غالبا حجم ما تسببه مواقف الرفض الحقيقية من ألم نفسي. وهذا ما يفسر لنا ما نعانيه

مـن أثر ضخم في وجودنا النفسي حينما يخذلنا شخص نرغب في صداقته، أو يتم فصلنا من العمل، أو نكتشف أن أصدقاء لنا تقابلوا بدوننا.

فـي الحقيقة، إن ما يميز بين الرفض وبين كثير مما نواجهه من خبرات نفسية سلبية في الحياة هو ذلك الألم الهائل الذي يتولد عنه. فغالبا ما نصف الألـم النفسـي الذي نمر به بعد رفض هائـل قد يساوي لكمة فـي المعدة أو طعنة في الصدر. صحيح، أن قليلا منا قد تلقى طعنا في الصدر. ولكن طلب المتخصصـون النفسيون من بعض الأشخاص أن يقارنوا بيـن الألم الناتج عـن الرفض[٢] وبيـن الآلام البدنية التي عانوهـا، فقد عدوا آلامهـم النفسية مساويـة في الشـدة لآلام مخاض طفل أو علاجات السرطـان! وفي المقابل، تأمل مواقف نفسية أخرى مؤلمة، مثل خيبة أمل شديدة، أو إحباط، أو خوف، مع كونها غير سارة بدرجة كبيرة، مقارنة بموقف رفض ينتج عنه ألم شديد.

ولكن، لماذا يؤلم الرفض أكثر من غيره من الجروح النفسية؟

تكمن الإجابة في تطورنا التاريخي[٣]؛ فالبشر حيوانات اجتماعية؛ فأن يتم رفضنـا أو نبذنا من قبيلتنا أو فئتنا الاجتماعية فـي ماضينا قبل الحضاري، كان من شأنه أن نفقد فرصة الحصول على الطعام، والحماية، والتزاوج، مما يزيـد من صعوبة الحيـاة. فالنبذ على هذه الطريقة كان أقـرب ما يكون إلى عقوبـة الإعـدام. ولأن عواقب النبذ كانت شديدة للغايـة، فقد طورت عقولنا نظام إنذار مبكرا لكي يحذرنا عندما نكون في خطر[٤] "التصويت لإبعادنا عن الوطـن" من خلال إحداث ألم حاد متى تعرضنا ولـو لمجرد تلميح بالرفض الاجتماعي.

فـي الواقع، إن الأشعة على المـخ توضح أن كل مناطق المخ تنشط عندما نمر بتجربة رفض[٥]، مساوية لما نعانيه من ألم بدني. وبشكل ملحوظ، يرتبط النظامـان بإحكام شديـد؛ حيث عندما أعطى العلمـاء الناس أسيتامينوفين (تايلينـول)[٦] قبـل تعريضهـم لتجربة رفض في لعبـة رمي الكـرة الغادرة، فقـد استشعروا ألما نفسيًـا أقل من الأشخاص الذين لـم يتناولوا أي مسكن للآلام. وللأسف، فإن المشاعر السلبية الأخرى مثل الإحراج لا تتشارك هذه

الصفات، وتجعل الـ "تايلينول" غير فعال عندما نخطئ مثلًا في موعد إحدى حفلات شركتنا، أو نظهر فى العمل بملابس مشابهة لملابس المهرجين.

## الرفض يتغلب على التفكير

حضر كل من مارثا وأنجلو كزوجين لتلقي علاج نفساني ليتعاملا مع المجادلات المتكررة عن عدم قدرة أنجلو على البحث عن وظيفة جديدة، بعد ستة أشهر من تخفيض شركته للعاملين فيها. و أوضح قائلا – وما زال الجرح يظهر على وجهه: "كنت أعمل في شركة النقل البحري هذه منذ عشرين سنة. كان هؤلاء أصدقائي. كيف استطاعوا أن يفعلوا هذا معي؟".

وفي حين كانت مارثا متعاطفة في البداية، فقد أصابها الإحباط بشكل متزايد بسبب عدم قدرة أنجلو على التعافي من تلك الأزمة النفسية، وعلى البحث عن وظيفة جديدة. وقد بدا من الواضح أن كلا من أنجلو ومارثا أصبحا على درجة واحدة من الإحباط. وقد حاول أنجلو أن يحفز نفسه وأن يتكلم مع نفسه للقيام ببعض الجهد، ولكنه استشعر ببساطة أن الألم النفسي يستحوذ عليه بدرجة عالية. وحاول أن يفكر مع نفسه لـ "يتخلص من الألم"، ويتغلب عليه – ولكن لم ينجح شيء من هذا.

كثير منا يجدون من الصعب أن يتحدثوا عن أنفسهم بخصوص الألم الذي يصيبهم بسبب تجربة من الرفض. أحد الأسباب التي تجعل الرفض غالبا ما يكون مهلكا هو أن تفكيرنا، ومنطقنا، وإحساسنا العام عادة ما تكون غير فعالة عندما نريد التلطيف من الألم الذي نحسه. على سبيل المثال، عندما أخبر العلماء مَن تم إقصاؤهم من المشاركين في تجربة إلكترونية لرمي الكرة، بأن إقصاءهم هذا كان من أجل التجربة فقط، وأنه ليس حقيقيًّا[٧]، فإن هذا لم يخفف من ألمهم إلا قليلا. والعلماء هم طاقم متماسك؛ ولذا فإنهم أخبروا مجموعات مختلفة من المشاركين بأن الأفراد الذين قاموا بإقصائهم كانوا من أعضاء إحدى الجمعيات[٨]. ومن المفترض أن أثر الرفض سيكون أقل لو أننا كنا نحتقر الأشخاص الذين قاموا برفضنا.

لكن هيهات، فإنه ما زال كما هو. بل لقد حاول العلماء استبدال التجربة الإلكترونية بتجربة لقنبلة[٩] مبرمجة على الانفجار بطريقة عشوائية "لتقتل" من كانت بحوزته في هذا الحين بشكل تخيلي. ولكن استشعر كل من لم تمرر إليهم *القنبلة* الخيالية ألم الرفض نفسه عندما لم تمرر إليهم الكرة.

والرفض يؤثر في قدرتنا على استخدام المنطق السليم[١٠]، وأيضًا على التفكير بوضوح في طرق جديدة. فعلى سبيل المثال، كان طلب استعادة سلسلة أحداث من الرفض الحادة كافيا لأن يحقق الأشخاص درجات منخفضة في اختبارات الذكاء، وفي اختبارات الذاكرة القصيرة، وكذا في مقاييس القدرة على التفكير وصنع القرار.

وتكون مواقف الرفض الرومانسية قوية عندما تُحدث تدافعا في عقولنا، وتلعب بقدرتنا على إصدار الحكم السليم؛ حتى عند حدوثها مبكرا جدا في العلاقة، أو - في الواقع - حتى قبل وجود ثمة "علاقة"، (سوف تتم تغطية تفكك العلاقات بعد مدة طويلة أو جادة في الفصل الثالث). فأحد الشباب الذين عملت معهم قام بالسفر إلى أوروبا "ليفاجئ" امرأة قابلها في أسبوع الإجازة الصيفية برغم أنها صرحت له بأنها غير مهتمة بالارتباط به. ومن أجل تألمه من هذا الرفض، فإن الشاب قد أقنع نفسه بأن قيامه "بمغامرات رومانسية" سيكون من شأنه أن "يجذب" قلب المرأة، وأن تغير رأيها بالتأكيد. وقد أذهل المرأة بظهوره أمام بيتها في ساعة غير مناسبة في الصباح - وكان الشيء الوحيد الذي تم هو أنها غيرت أقفال بيتها. وهكذا، فإن الإحباط الذي يصيبنا عقب مواقف رفض معينة يمكن أن يسوق العديد منا إلى تشويش تصرف واضح بآخر مخيف.

## ٢. الغضب والعدوان: لماذا نكسر الأبواب ونلكم الحوائط؟

غالبا ما تسوقنا مواقف الرفض إلى دوافع من الغضب والعدوانية[١١] التي تجعلنا نشعر برغبة قوية في انتقاد الأشخاص الذين قاموا برفضنا على وجه

الخصوص، ولكن في لحظة الضيق قد يفعل ذلك بأحد المتفرجين الأبرياء. ومجموعة المتفرجين الأبرياء الذين يعرفون كل ذلك جيدا هم عدد لا يحصى من الأبواب والحوائط التي تتوجه إليها لكمات الرجال - وأحيانا النساء - ممن يعانون الرفض، (رغم أن هؤلاء الضحايا المصنوعين من الطوب والخشب الصلب عادة ما تضحك أخيرًا). والاحتفاظ بمثل هذه المخاطر في الذاكرة يكون مهمًّا عندما نكون نحن الذين نرفض الآخرين. وحتى لو كان الشخص الذي نخطط لرفضه مثالًا نموذجيًّا لطيبة القلب، فإنه يُحتمل أن تظل الأشياء المحيطة بنا في خطر محدق.

وبدلًا من أن نحكم بقسوة على لاكمي الحوائط ومحطمي الأبواب، ينبغي علينا أن نأخذ في اعتبارنا أنه حتى مواقف الرفض غير المهمة تسبب نزعات عدوانية عالية لدى الكثير منا. على سبيل المثال، بعد مباراة من لعبة الكرة على الحاسوب، تم إعطاء المشاركين في التجربة خيارًا ليصدروا ضوضاء كريهة غير مؤذية نحو مشارك بريء، (خرج أحد الأشخاص كان قد تم إخباره صراحة من لعبة رمي الكرة). انتقد المشتركون المرفوضون المشاركين *الأبرياء* بفترات أعلى وأطول من الضوضاء أكثر من الذين لم يتعرضوا للرفض. وفي سلسلة من الدراسات المختلفة، أجبر الأشخاص الذين تم رفضهم المشاركين الأبرياء على أكل الصلصة الحارة أربعة أضعاف الذين لم يتم رفضهم، والتهام مشروبات سيئة المذاق، والاستماع إلى أشرطة كاسيت بغيضة للغاية. وإذا أصابك التعجب كيف يقوم مديرو تليفزيون الواقع بحشد العلماء - الذين هم خلف مثل هذه التجارب - لابتكار تحديات مقززة للمتسابقين في لعبة برنامجهم، فإنك جيد التفكير تماما مثلي.

للأسف، إن رغبتنا للرد على أي رفض بالغضب لها مظاهر أكثر قتامة وأكثر خطورة كذلك. فخبرات الرفض الحادة والمتكررة قد تولد نوعًا من العدوانية بعيدا تماما عن عالم الضوضاء الخفيف أو الصلصة الحارة. وعندما نترك هذه الإصابات النفسية دون معالجة، فإنها تصبح "معدية"

وتهدد بدمار خطير لصحة الإنسان النفسية؛ وتكثر قصص السلوكيات العدوانية نحو النفس والآخرين في الأخبار اليومية. فالمحبون المهجورون الذين يسعون خلف الانتقام، وموظفو البريد المفصولون من وظائفهم والذين.... "يصبحون غاضبين للغاية"، والوباء الرهيب للأطفال الذين يتعرضون للتنمر الذي قد يودي بأرواحهم ما هم إلا نماذج قليلة لما يحدث عندما لا يتم علاج الجراحات النفسية الناجمة عن خبرات الرفض الحادة والمزمنة.

في عام ٢٠٠١، صدر عن مكتب كبير الأطباء بالولايات المتحدة تقرير[١٢]، تم الكشف فيه عن أن خبرات الرفض الاجتماعي تمثل عاملا خطيرا في عنف البالغين أكثر من الانضمام لتشكيل عصابي أو الفقر أو تعاطي المخدرات. كما تلعب المشاعر الناتجة عن الرفض دورًا هائلًا في العنف بين الأزواج[١٣]. فكثير من حوادث العنف تأتي نتيجة الغيرة والشك بالخيانة، والتي بدورها ترتبط بمشاعر خبرات الرفض ارتباطا وثيقا. فعندما فحص العلماء ٥٥١ حالة قتل رجال لأزواجهم، وجدوا أن نصفها تقريبا كان بسبب حالات انفصال حقيقية أو وشيكة. وفي الواقع، غالبا ما يتأخر اعتراف الرجال الذين اغتالوا زوجاتهم بعدم قدرتهم على التعامل مع ما عانوه من مشاعر بسبب خبرة الرفض.

وكشفت دراسات عن إطلاق النار في المدارس[١٤] - متضمنة مأساة كولومبيا في عام ١٩٩٩ - أن مرتكبي ثلاث عشرة من بين خمس عشرة حادثة قد عانوا خبرات متبادلة قوية من الرفض والإقصاء من زملاء المدرسة. وفي حوادث كثيرة، كان هدف الجناة الأول هو زملاءهم الذين قاموا بإرهابهم، أو مضايقاتهم، أو نبذوهم في الماضي.

ولابد أننا جميعا نواجه خبرات رفض بدرجة ما، ولكن - والحمد لله - ثلة قليلة منا هي من شغلت عناوين الأخبار نتيجة لذلك. ومع ذلك، فإن الارتباط بين الرفض والعدوان قوي، ومن المهمل للغاية أن ندرك أن الألم الناجم عن الرفض يمكن أن يدفع بعضًا منا إلى التصرف بطرق لم يكن لنا أن نسلكها مطلقًا.

## ٣. تقدير الذات المتضرر: إيذاء أنفسنا عندما نكون في حالة نفسية متدنية

إن معاناة تجربة رفض عميقة أو متكررة هي أمر مضر للغاية بتقديرنا لذاتنا. وفي الواقع فإن مجرد استدعاء خبرة رفض سابقة يكون كافيًا ليسبب تدهورًا في مشاعر تقدير الذات[١٥]. وللأسف، فإن تحطيم تقديرنا الذاتي نادرًا ما يقف في محطات. فنحن غالبا ما نقوم بتعقيد خبرات التي تعرضنا للرفض فيها من خلال نقدنا الذاتي المبالغ فيه – خاصة إيذاء أنفسنا عندما نكون في حالة من الإحباط. وتشيع الاستجابة بهذا الشكل، ولكنها قد تسبب بسهولة القطوع والخدوش النفسية لتجربة الرفض الأصلية لكي تصبح "معدية" وبالتالي يكون لها تأثير ضار حقا في صحتنا النفسية.

فقد أنجلو وظيفته في شركة الشحن لأن إدارته بالكامل تم إلغاؤها ضمن إجراءات خفض التكاليف؛ ولكنه تلقى رفضه على محمل شخصي بشكل كبير. ("لقد كانوا أصدقائي، كيف فعلوا بي ذلك؟"). فشخصنة تجربة الرفض جعلت أنجلو يشعر أنه غير مرغوب فيه من أصدقائه، وأن زملاء حياته قد هجروه. وقد تحاشى الاتصال بأي واحد من شركته السابقة؛ لأنه كان على قناعة بأن التواصل معهم سيعرضه للرفض أو خيبة الأمل أو شعور بعدم احترام نحوه – برغم أن مثل هذه المخاوف لا أساس لها تمامًا. وحتى عندما حاول أصدقاؤه وزملاء العمل الاتصال به (وبالطبع قاموا بذلك)، تحاشى الرد على رسائلهم الإلكترونية ورسائلهم الصوتية – حتى التي كانت تحتوي على توجيه لوظائف أخرى. وبعد أشهر عديدة، توقف أصدقاؤه عن الاتصال به تمامًا. وقد اعتبر أنجلو صمتهم النهائي هذا مبررا لما كان يخشاه، وهو أنهم لا يهتمون به في المقام الأول.

إن أنجلو ليس وحده في هذا السلوك، فنحن جميعا لدينا النزعة للتعامل مع تجارب الرفض على محمل شخصي للغاية، ورسم استنتاجات نهائية عن تقصيرنا مع وجود أول بادرة دليل ولو ضعيفًا على أن هناك ما يبرر ظنوننا. عد بذاكرتك إلى الماضي (حتى ولو في الاتجاه المخالف) عندما تم رفضك

في موعد مهم. هل وجدت أنك قد كتبت في قائمة كل شيء من المحتمل أنه قد ضايقك؟ هل وجدت نفسك مخطئًا في أنك لم تكن جذابا بما فيه الكفاية، أو مثقفا بما فيه الكفاية، أو ذكيا بما فيه الكفاية، أو غنيا بما فيه الكفاية، أو شابا بما فيه الكفاية، أو كل ذلك؟ هل فكرت قائلًا: "دائما ما يحدث هذا معي!" أو "لم يقتنع أحد بي من قبل" أو "لن أجد أبدا أحدا يقوم بهذا!". إن تجارب الرفض الشخصية نادرا ما تكون راجعة إلى طبيعتنا الشخصية كما نعتقد، وحتى عندما تكون كذلك، فهي نادرا ما تنطوي على ما يشبه لائحة الاتهامات العريضة لعيوبنا.

وبالإضافة إلى الشخصنة التي لا داعي لها لخبرات الرفض، فنحن نميل أيضا إلى المبالغة في تعميمها حتى لو لم يكن هناك ما يدعو إلى هذا، (على سبيل المثال، من خلال التفكير القائل: "دائما ما يحدث هذا معي!" أو "لن أجد أبدا أحدا يقوم بهذا!") أو من خلال الانخراط في نقد ذاتي لا داعي له زاعمين أنه كان بمقدورنا أن نمنع هذا الرفض بفعل شيء آخر مختلف. ونقد الذات هو إشكالية تتبع تجارب الرفض في العلاقات المهمة بشكل خاص؛ لأن العديد منا يقضي الساعات في تحليل كل شيء قد قلناه أو فعلناه في بحث يائس للحصول على "حركة خطأ قمنا بها"؛ (مثل: "لماذا انتظرت طويلًا حتى اتصلت بها هاتفيا؟"، "كان ينبغي ألا أتناول المشروب الأخير أبدا" أو "كان من السابق لأوانه أن أطلعه على أسراري").

وفي الواقع فإنه نادرا جداً ما تكون هناك حركات خطأ تستحق النقد (رغم وقوعها أحيانا، مثل: بالفعل ربما لا يكون هذا هو الوقت المناسب لأن تطلعه على أسرارك). والأسباب الأكثر شيوعا في عمليات رفضنا كطامحين إلى علاقة مهمة (أو طامحين إلى وظيفة) هي بسبب نقص الكيمياء العامة، أو بسبب أننا لا نتماشى مع الاحتياجات الخاصة للشخص أو الصحبة في ذلك الوقت، أو بسبب أننا لا نتناسب مع الأوصاف الصارمة لمن يبحثون عنه - وليس لأي سبب من الخطوات المهمة الخطأ التي قمنا بها ويمكن نقدها، وليس لأن لدينا عيوبًا قاتلة في شخصياتنا.

تلك الأخطـــاء في التفكير قليلًا ما تقدم شيئًا نافعا، فهي فقط تعمل على تعميـق الألم الـذي نشعر به مـن خلال إضافـة كثير من الاتهامـات الذاتية غيـر الصحيحة وغير الضرورية والتي تحطـم بدورها تقديرنا لذواتنا الهش بطبعـه. إن تجارب الرفض مؤلمة بما فيـه الكفاية - ونحن بالتأكيد لا نحتاج إلى إضافة ملح إلى جراحنا أو إلى ركل أنفسنا ساعة سقوطنا.

## ٤. تهديد حاجتنا إلى الانتماء: من يحتاجون إلى غيرهم من الناس ليسوا هم الأسعد حظا

أحـد الأسباب التي تجعل تقديرنا لذاتنا عرضة للتأثر بالرفض هو أننا لدينا قلـق بشأن حاجة أساسية للشعور بأننا مقبولون من الآخرين[١٦]. وعندما تبقى حاجتنـا إلى الانتماء غير مشبعة لفترات ممتدة من الوقت - إما بسبب خبرة الرفض التي عانيناها، أو بسبب أنه ليست لدينا فرص لخلق علاقات مشجعة - فإنه يمكن أن يكون لها أثر قوي وضار على صحتنا البدنية والنفسية.

وبعضـ منا يعيش في مثل ظروف تحديات هذه الحياة التي يمكن أن يمثل فيهـا إشبـاع حاجتنا إلـى الانتماء تحديـا حقيقيًّا. فقد واجـه ديفيد - شاب عملـت معه منـذ سنوات - عقبات كثيرة من هذا القبيـل. وتعلمت من قصته أنـه بمجرد معاناتنا لتجربـة رفض عميقة ومتكررة على مر حياتنا، فإن أكبر تحـد من المحتمل أن يواجهنا هو إيجـاد مكان لنا في هذا العالم نشعر كأننا ننتمي إليه.

وُلـد ديفيد بمرض جيني نادر عادة ما يؤثر في أنظمـة الجسم المتعددة ويسبب قصرا ملحوظا في متوسط عمر الإنسان (في الوقت الحالي، الأطفال الذيـن يولدون بهذا المرض يموتـون قبل بلوغهم سـن العشرين). ورغم أن ديفيـد كان يعانـي إلى حـد ما شـكلا خفيفا مـن التشوش، فإنـه احتاج إلى عمليـات جراحية متعددة، وإقامـة بالمستشفيات خلال فتـرة الطفولة. ولم يؤثـر مرض ديفيـد في صحته فقط ولكـن أثر في شكله أيضـا. فالمشكلات العضليـة الهيكلية جعلته يمشي في غيـر ثبات وظهرت على وجهه سمات غير

معتادة، مثل تدلي الشفة العليا، بروز في الفك الأسفل، وورم في لثة الأسنان. وعلاوة على ذلك، فقد ظهرت مشكلات تنظيم اللعاب، مما يعني أنه كان عرضة لسيلان اللعاب اللاإرادي.

الأطفال الذين يولدون في حالة أكثر سوءا من حالة ديفيد غالبا ما يعانون إعاقات بدنية واضحة ومشكلات طبية تهدد حياتهم والتي تمنعهم من الالتحاق بالمدارس العادية. وكانت حالة ديفيد المعتدلة إلى حد ما (وحقيقة أن ذكاءه لم يتأثر) تعني أنه أحد الأطفال القلائل الذين يعانون التشوش، وبإمكانهم الالتحاق بالمدرسة الابتدائية والثانوية الداخلية. ولكن بخصوص ديفيد، فإن هذه "النعمة" لم يحصل عليها إلا بثمن فظيع. فقد أدى مظهره، وحاجته إلى التناسق وميله إلى سيلان اللعاب عندما يقوم بالتركيز إلى معاناته من عمليات رفض قاسية ويومية من قرنائه طيلة سنوات المدرسة.

فلم تتم دعوة ديفيد إلى أية حفلة، ولم يكن له في الواقع ثمة أصدقاء، وكان يقضي ساعة الغداء والاستراحة وحيدا. فقد منعه فقدانه إلى التناسق وضعف عضلاته من الاشتراك مع غيره من الأولاد في الحي في أي من الأنشطة الرياضية بعد وقت المدرسة أو خارج ما هو مقرر عليهم. وقد باءت كل محاولاته بالفشل بخصوص استكشاف أنشطة ما بعد المدرسة مع الأطفال ذوي الإعاقات لأن "صحته" مقارنة بغيره جعلته في مكان وحده بينهم (حرفيًّا في بعض الأوقات)، وجعلته غير لائق تماما لمثل هذه البرامج أيضا. ونتيجة لذلك، فإن حاجة ديفيد الأساسية إلى الانتماء لم يتم إشباعها طيلة فترة طفولته ومراهقته، وسببت له خبرات الرفض المتكررة (والتي غالبا ما كانت قاسية) التي عاناها ألما نفسيا هائلا.

قابلت ديفيد مباشرة بعد تخرجه في المدرسة الثانوية، وبعد شهور قليلة قبل أن يبدأ محاضراته في إحدى كليات المجتمع المحلي. وفي حين كان ديفيد متشوقا إلى الالتحاق بالكلية، فإنه كان متخوفا من احتمال مواجهة دورة جديدة من الرفض على يد فريق جديد من زملائه. وقد أكد والدا ديفيد بحسن نية له أن طلاب الكلية أكثر "نضجا" وأكثر قبولًا من أطفال

المدرسة الثانوية، وأنه سوف يكون لديه وقت أكثر يسرا "للاندماج" مما كان عليه في المدرسة الثانوية. ولكن حياة طويلة من خبرات الرفض كانت كفيلة بتدمير التقدير الذاتي لديفيد، وتخويفه مما هو دون ذلك. ففي أولى جلساته معي، قال: " كانوا ينظرون إليَّ مرة واحدة، ثم يعرضون، وهؤلاء كانوا هم ألطف الناس بي. أما الوضيعون منهم فكانوا يعرضون عني، ويضحكون من خلف ظهري" .

إنني أتفق مع ديفيد على أن الانطباع الأول ربما يمثل إشكالية لديه (وإني لا أرى أي وجه لإنكار ما تثبته حياة مليئة بالخبرة)؛ ولذلك سألته عما إذا كانت لديه خطة لتصحيح الانطباعات الأولى عندما تتاح له الفرص لفعل ذلك. وبدأنا نقاشا حول كيفية معالجته الانفعالات الاجتماعية المحتملة، وبدا بسرعة واضحة أن مهارات ديفيد الاجتماعية لم تتم تنميتها بشكل كبير. فسنوات من الغربة والخبرة الاجتماعية النادرة كانت تعني أن ديفيد غالبا ما كان يجاهد للوصول إلى الشيء الصحيح لكي يقوله أو يفعله في المواقف الاجتماعية الشائعة - وهذا أمر أقر به بسهولة.

وقررنا أن نقضي الصيف عاملين على مهاراته الاجتماعية. فحددنا مواقف اجتماعية محتملة، وعملنا على كيفية مواجهته هذه المواقف. وكان ديفيد أيضا لديه من الإرادة لكي يتقبل حقيقة أن أيا من ردود الأفعال الأولية أو القاسية لخبرات الرفض التي تلقاها من زملائه في الكلية لم تكن موجهة إلى شخصه حتما، ولكنها كانت ناتجة عن عدم إلمامهم بمشكلاته الطبية وعن شعورهم بالانزعاج من ذوي الإعاقات. وبالتالي، قررنا أن نطرح كل الطرق التي من شأنها أن تخفف من إحراجه أو توتره بسبب مشيته غير المستقرة وسيلان لعابه - الأمر الذي قد يثير غثيان زملائه. (على سبيل المثال، من خلال السخرية منهم عندما يكون هذا مناسبا) . وبحلول شهر سبتمبر التالي، شعر ديفيد بأنه مستعد ليبدأ عامه الدراسي. وكان ما زال لديه بعض التخوف من معاناة الرفض، ولكنه أيضا كان يستشعر أن لديه أدوات أفضل يستطيع بها أن يتعامل مع المواقف الاجتماعية. وأجلنا الجلسة التالية إلى ما بعد الأسبوع الأول من الدراسة.

كانـت المعاناة ظاهرة على وجـه ديفيد منذ الثانية الأولى التي خطا فيها إلـى عيادتي. سقط على الأريكة وتنفس بعمق. وقال: "وصلت إلى محاضرتي الأولـى مبكرا وجلست فـي الصف الأول. ولم يجلس أحـد آخر هناك؛ لذلك عندمـا حضـرت مبكرا إلـى محاضرتي الثانيـة، جلست في أحـد الصفوف الوسطـى. فامتلأ الصف الذي أمامي، وكذلك الـذي خلفي، ولكن لم يجلس أحـد في الصف الذي أنا فيه. أتيت إلـى المحاضرة الثالثة أيضا، ولكن هذه المرة انتظرت حتى اقتراب بداية المحاضرة، فذهبت وجلست بين اثنين من الزمـلاء. قلت لهما: "مرحبا". حركا رأسيهمـا. بعد بدء المحاضرة بدقائق قليلة ابتعد عني أحدهما بمقدار كرسيين. أما الآخر فلم يرمقني قط بنظرة مـرة أخرى، وراغ مني بمجرد انتهـاء المحاضرة. وكذلك كان الأمر مع باقي الزملاء. كانوا يحدقون إليَّ ويظنون أني لا أراهم أو يصرفون أبصارهم بعيدا عني. ولم يتحدث أحد إليَّ. ولم يرمقني أحد بنظرة، ولا حتى الأساتذة".

انتابني شعور كبير بخيبة الأمل عندما سمعت أخبار ديفيد. فبعد التعامل مع هذه المشقة النفسية والبدنية، وبعد معاناة مثل خبرة الرفض الاجتماعي القاسيـة، كنت أريـد له بالفعل أن يمر بتجربة إيجابيـة. لم تكن آمالي عالية علـى نحو غير مقبول؛ حيث كنت أعتقـد أن مجرد تجربة - ولو صغيرة - من التقبـل الاجتماعي، سـوف تفعل الكثير من أجل تقديـره لذاته، وجودة تقبله للحيـاة. كنـا قد قضينا شهورا فـي العمل على كيفية تصحيـح أي انطباعات أوليـة سلبية من المحتمل أن تضايقه؛ ولكـن لو استمر زملاؤه على اجتنابهم إيـاه، ولو لم يجلـس بجواره أحد، أو لم ينظر أحد فـي عينيه، أو لو لم يرغب أحـد في الحديث إليـه، فسيكون مـن الصعوبة بمكان أن يقـوم هو بكل هذه الأمور.

كانـت الروح المعنويـة لديفيد منخفضة، وكنت خائفا مـن احتمال تسلل اليأس إليـه. إن الجـروح النفسيـة المصحوبة بخبرات حياتيـة طويلة من الرفض تصبح عميقة، وقد تعرض ديفيد بالفعـل لألم نفسي أكثر مما عاناه أي أحد من النـاس في حياتهم. وكنت مصمما على مساعدة ديفيد على تغيير

الأمـور من حوله. ومع خيبة أملي في الأسبـوع الأول، اعتقدت أنه في القريب العاجل سـوف يفقد الأمل. ولكـن إذا كان من الممكن أن تكـون لديه فرصة للنجاح، فإنه كان يتحتم عليه أن يُعالج الجروح الحديثة التي أحدثتها خبرات الرفض التي عاناها للتو.

## كيفية علاج الجراح النفسية الناجمة عن خبرات الرفض

العديد من خبرات الرفض التي نواجهها تكون خطيرة (مثل حالة أنجلو)، أو متكـررة (مثل التعرض للتنمر فـي المدرسة أو مكان العمل)، أو كليهما (مثل حالـة ديفيـد حيث الرفض المتكـرر من نظرائه وزمـلاء الفصل). وفي مثل هـذه الحالات، فإن ترك جراحنا النفسيـة دون عناية يكون جد خطير. ولكن ليـس كل عمليات الرفض تتطلـب إسعافات أولية نفسيـة. على سبيل المثال، مـن الممكن لـ "الناجين" من تجـارب رمي الكرة أن يتعافـوا تماما من هذه الخبـرات حتى لو لـم يطلعوا على الغرض الحقيقي مـن الدراسات (التي تم إجراؤهـا عليهم). فهيا بنا نفتح خزانتـنا للدواء النفسي ونستعرض خيارات العلاج.

## الإرشادات العامة للعلاج

خبرات الرفـض يمكن أن تسبب أربعة جروح نفسية مستقلة – كل واحد منها مـن المحتمل أن يحتاج إلى نوع معين من الإسعافات الأولية النفسية – وهي: الألـم المعـوي المستمـر، والغضب والرغبـات العدوانية، والإضـرار بتقدير الـذات، وتدميـر شعورنا بالانتمـاء. وكما هي الحال مع أي نـوع من الجروح، ينصح بمعالجـة الجروح النفسية الناتجة عن الرفض بأسرع ما يمكن تجنبا

لمخاطر "العدوى" والمضاعفات النفسية. تذكر أن هذه إسعافات أولية فقط؛ حيث يُحتمل أن تكون غير مناسبة أو غير كافية لخبرات الرفض الأكثر حدة، أو تلك التي لها أثر قوي في صحتنا النفسية. وفي نهاية الفصل، أقدم إرشادات بخصوص الوقت الذي ينبغي فيه استشارة إخصائي الصحة النفسية.

وبعض من العلاجات التالية تكون فعالة لتهدئة أكثر من نوع من الجراح، في حين بعضها الآخر مخصص لنوع واحد. ويتم ترتيب العلاجات في قائمة يُنصح بتناولها طبقا لهذا الترتيب. وتستهدف علاجات الفئة أ (إدارة النقد الذاتي)، والفئة ب (إنعاش التقدير الذاتي) - في الأساس - الألم النفسي، والتقدير الذاتي المتضرر؛ بينما يستهدف علاج الفئة ج (تجديد العلاقات الاجتماعية) مشاعر الانتماء المهددة. وكل من هؤلاء الأنواع الثلاثة يمكن أن يكون علاجا ناجعا للحد من دوافع الغضب والعدوانية. والعلاج د (تخفيض الحساسية) هو علاج اختياري؛ حيث يحتمل أن تكون له آثار جانبية نفسية غير مريحة.

## العلاج أ: مناقشة حول النقد الذاتي

في حين أنه من الأهمية بمكان أن نستفهم عن دورنا في خبرة الرفض حتى يمكننا أن نصحح أية أخطاء ظاهرة قد وقعنا فيها ونتحاشى مثل تلك الخبرات في المستقبل، فإن فعل ذلك يتطلب مهارة خاصة. ففي الغالب يكون سؤال الفهم القائل: "ما الخطأ الذي ارتكبناه" هو الذي أدى إلى إضفاء الطابع الشخصي أو التعميم المبالغ فيهما على خبرة الرفض أو إلى النقد الذاتي الحاد في أعقابها. ولا داعي لأن نذكر بأن وجود كل أنواع الأخطاء التي تتواجد في شخصيتنا أو في مظهرنا أو في سلوكنا سوف تعمل على تعميق الألم الذي نستشعره حينها، وإثارة المزيد من النزيف النفسي، وبالتالي تعمل على تأخير شفائنا. من أجل ذلك، فلأن يكون هناك خطأ على

الجانب الطيب في النفس عند تقييم دورنا في خبرة الرفض هو أفضل من نقد أنفسنا بسبب اقتراف أخطاء أو قصور.

ومع ذلك، فإن الرغبة في نقد الذات في مثل هذه المواقف من الممكن أن تكون قوية للغاية. ولكي نتحاشى إيذاء أنفسنا في ساعة الكبت، فإنه يجب أن نكون قادرين على أن "نناقش" صوت النقد الذاتي بداخلنا ونتبنى المنظور الأكثر لطفا بنا. ولكي نفوز في هذه المناظرة الداخلية، فنحن بحاجة إلى نقاط للحوار، أي حجج نستطيع أن نستخدمها لصياغة تصور أكثر اتزانا عن سبب وقوع عملية الرفض.

## تدريب على مناقشة النقد الذاتي

١. قم بسرد (كتابة) أية أفكار سلبية أو متعلقة بالنقد الذاتي لديك عن خبرة الرفض.

٢. قم باستخدام النقد الذاتي التالي "الحجج المضادة" من ضمن مجموعة سيناريوهات متنوعة لصياغة ردود شخصية عن كل واحد من أوجه النقد الذاتي التي قمت بكتابتها. لا تتردد في سرد أكثر من حجة مضادة عن كل فكرة من أفكار النقد الذاتي عندما توجد مناسبة لذلك.

٣. عندما تكون لديك فكرة نقد ذاتية، تأكد من إيجاد حجة (أو حجج) مضادة مناسبة كاملة وواضحة في عقلك.

## حجج مضادة لخبرات الرفض الرومانسية

بعد عشرين عاما من عملي إخصائيًّا نفسيًّا خاصًّا، فقد سمعت حكايات لا حصر لها من خبرات الرفض الرومانسية سواء ممن رَفضوا أو ممن تعرضوا للرفض. فالناس يرفضون شركاء وعروض الزواج لأسباب عديدة ومختلفة، ومعظمها لا تتصل بأية حال بعيوب أي شخص. ففي معظم الأحيان يكون

السبب راجعا إلى التركيب الكيميائي لكل منهما - إما وُجدت الشرارة أم لا. فبدلا من التوصل إلى نتائج غير ضرورية وغير دقيقة عن عيوبك، ضع في اعتبارك هذه التفسيرات البديلة: ربما أن الطرف الآخر يفضل مواصفات خاصة لا تتوافر لديك (مثلا، هي شقراء وأنت شعرك بني، أو أنها تميل شيئا ما نحو حلقي الرءوس من الشباب وأنت لديك ناصية كثيفة). ومن المحتمل أيضا أن يكون بسبب تخيل سابق للشخص، أو ربما أنها تمر بأزمة في البيت أو في حياتها الشخصية. أو ببساطة ربما تكون أنت تعيش عيشة الفقراء، (ومثلا، هي تعيش حياة المترفين، وأنت تحب حياة المعسكرات).

ومن الممكن أن تكون أنت "ممتاز بشكل أكثر من اللازم" بالنسبة إلى الآخر بطريقة ما. فقد تأخذ موقفا صارما من الانتهاكات ويكون الطرف الآخر في قمة اللامبالاة المعتادة، أو يكون نجاحك المهني يبين بشدة تدنيه في وظيفته، أو تكون أنت طاهي معجنات موهوبًا ويعاني هو مع إنقاص الوزن والضعف أمام الفطائر. وقد يكون لدى الشخص مشاكل تتعلق بالالتزام، وينوي الهرب في اللحظة التي يشعر بأن أحدا ما يقترب منه بشدة، أو ربما تكون لديه مشكلات في تقدير الذات ويقلق إذا ما اهتممت به معتقدًا أنه لابد أن بشخصيتك أنت خطأ ما، أو ربما لا يكون ذاك الشخص لطيفًا جدا لتبدأ علاقة معه.

ومن الممكن أن يكون عنصر التوقيت مسألة حاسمة أيضا. فقد تكون متطلعا إلى الاستقرار بينما لا يكون الشخص الآخر كذلك، أو العكس، أو أن أحدكما يحب التقدم على مهل والآخر يفضل المحاولات المكثفة والكثير من العلاقات "الفورية"، أو ربما تكون خارجًا للتو من صداقة طويلة، وكانت لدى الشخص الآخر خبرة سيئة من علاقة سابقة.

ففي كل تلك المواقف السابقة، فإن الشخص المرفوض لم يقترف خطأً، والرفض لا يدل على أي من أوجه القصور في جانبه أو جانبها. وخلاصة القول هو أنه لو قال لك الناس: "إنه ليس خطأك أنت، إنه خطئي أنا" - فصدقهم! وإذا لم يفعلوا ذلك، فافترض أنه خطؤهم هم على كل حال.

ولا يـزال الرفض مؤلما، ولكنه سيكون أقل ألما إذا لم تصر على نثر ملح نقد كل ذاتك على جرح مؤلم بالفعل.

## حجج مضادة لخبرات الرفض المتعلقة بمكان العمل

علـى نحو مماثـل للعلاقات الشخصيـة، فإن خبرات الرفض مـن قبل أرباب العمـل الطامحين لا تتصـل عادة بأية أخطـاء أو قصور تقوم بهـا إلا قليلا، بـل تتصل أكثـر بملاءمتـك لمواصفات الشركـة أو الوظيفـة. فبعض قوائم الوظائـف يتم طلب نشرها ولكن دائما ما يتـم استيفاؤها داخليا، وفي بعض الأحيـان يبحـث أرباب العمل عـن مجموعة مهـارات أو خلفيـة مخصوصة، وآخرون يطلبون عدة مرشحين برغم تحديدهم مسبقا لمن سيستخدمونهم. وقـد سمعت بعض أرباب عمـل يعترفون بأنهم رفضوا بعض المؤهلين فقط لأنهـم كانوا لديهم تجارب مع خريجين آخرين من مؤسساتهم الأكاديمية، أو شركاتهم أو بلداتهم السابقة.

وأحـد الجوانـب التي نالـت انتباها ملحوظا مـن قبل العلمـاء[١٧] هو تأثير الرفضـ في مـكان العمل من خلال زمـلاء العمل أو الرؤسـاء، أو من كليهما (مثلا، لا يتم إعلامك أبدا بالغداء الجماعي، أو اجتماعات ما بعد العمل، ولا يُرسل إليك بريـد إلكتروني لاجتماعات معينة، أو دائما ما يوجه إليك النقد، ويتم استبعادك من خلال زملائك و/أو مديرك). وفي أغلب المواقف، يكون الرفضـ أو الاستبعاد بدافـع آليات تتصل بالمؤسسـة وثقافتها، وليس بسبب شخصيتك أو أدائـك الوظيفي. على سبيل المثال، يتلقى المخبرون المعاملة الصامتة بشكل متكرر ويتحاشاهم زملاؤهم (التحاشي هو شكل مؤلم للغاية من أشـكال الرفض الاجتماعي) حتى عندما تكـون أعمال المخبرين مفيدة لهم.

أحـد الشباب الذين عملـت معهم كان دائم الكلام بشـكل مبالغ فيه عن سوء ظـروف العمل والرواتب في شركته (التي كانـوا يعملون بها)، وسرعان مـا أصبح هدفـا لسوء معاملة رؤسائـه نتيجة لذلك. ورغـم تهليل زملائه له

في البداية، فإن ثقافة الترهيب في الشركة سرعان ما جعلت هؤلاء الزملاء يعاملونه معاملة سيئة آملين بذلك مداهنة رئيسهم. ولحسن حظه استطاع أن يفطن إلى أن خبرات الرفض التي يتعرض لها ليس بسبب أدائه الوظيفي (فقد كان موظفا متميزا) أو شخصيته. وفي الواقع كانت مبادرته وشجاعته محل إعجاب مني.

عندما نواجه الرفض في مكان العمل ينبغي علينا أن نفكر إلى أي مدى يمكن أن يكون هذا الرفض بدافع الثقافة الترهيبية أو السلبية للمؤسسة، أو بدافع الطموح والتنافس، أو بذل الجهود لمداهنة المشرفين والرؤساء. فالقيام بذلك سوف يساعدنا على تجنب افتراضات لا أساس لها عن قدراتنا أو شخصيتنا. ويحول بيننا وبين جعل تجربة الرفض أكثر ألما وإضرارا لما هي عليه بالفعل.

## حجج مضادة لخبرات الرفض الاجتماعي

عادة ما تقوم صداقاتنا وأوساطنا الاجتماعية بتغذية حاجتنا إلى الانتماء، ولكنها قد تكون أيضا مصدرا لخبرات رفض مؤلمة للغاية. واحد من المواقف التي سمعت عنها كثيرا هو أنه عندما يكتشف الأفراد حقيقة أصدقائهم فإنهم يفقدونهم. وبرغم أنه قد يبدو مستحيلا عدم اتخاذ مثل هذه الاستثناءات على محمل شخصي، فإن هذه الأشياء غالبا ما تقع لأسباب أخرى تماما. فمثلا، قد تتواجد مجموعة من الأصدقاء حصريا على شرط غير معلن من النوع الذي لا يروقك. وبالتأكيد أنت تعلق معهم، ولكنك أيضا تريد أن تكون قادرا على أن تعلق مع مجموعات أخرى وهم لا يريدون (وهذا الاتجاه هو السائد بشكل كبير في المدارس الإعدادية والثانوية، وهو يتواجد أيضا بين الراشدين).

والحال نفسها من الممكن أن تكون بين الأصدقاء الشخصيين؛ فقد يبحث شخص ما عن سيناريو صديق جيد يتطلب نوعا من الوقت والعاطفة لا تستطيع أو لا تريد أن تفي به (بسبب العائلة أو العمل أو قيود أخرى،

أو بسبب أنه سوف يباعد بينك وبين صداقة أخرى ذات قيمة لديك). وبالتالي فـإن هذا الصديق سوف يكثف علاقته مع صديق آخر لديه الإرادة أن يعطيه الوقت والاهتمام اللذين لا يتوافران لديك، وبالتالي يتم تهميش صداقتك مع كل منهـم. كم هو مؤلم أن تكتشف أن اثنين من أصدقائك يقضيان الآن وقتا مع بعضهما البعض أكثر مما يقضيانه معك، وعادة لا يكون هذا خطأك، وليس حتما خطأهم. وبالتأكيد فإن هذا لا يشي بشيء عن الرغبة فيك كصديق.

وفـي حـالات أخـرى، ربما تجد نفسـك قد تـم استبعادك مـن مجموعة تتشارك عاطفة تكون أنت دونهم في مستوى الشغف بها. وتحب بعض الفئات الاجتماعيـة الالتقـاء معا ومناقشـة الأمور نفسها مرة بعد مـرة، سواء كانت عـن الرياضـة، أو السياسـة، أو التربية، أو المشاهير. وفـي إحدى الحالات، تـم "استبعـاد" أم لرضيع من "فريـق الأمهات" لأنها قامـت بجهود متكررة لتوسيع نطاق الحديث عن تغييـر الحفاضات، والرضاعة الطبيعية، ومراحل نمـو الطفـل. واقتراف مثل هـذا الأمر كان مـن شأنه أن يهـدد سلامة باقي المجموعة، وهكـذا تم تهميشها تدريجيا. وقد انتابهـا شعور الارتياح بالفعل بمجرد أن تفهمت سبب حدوث ذلك. وقالت لي: "لو أنني كنت مضطرة لسماع قصة عن تنظيف القيء من فوق مقاعد السيارة لكنت قمت بالصـراخ".

فأحيانا تدرك مجموعاتنا الاجتماعية أننا تجاوزناهم حتى قبل أن ندرك ذلك.

## ملخص العلاج: الجدال مع النقد الذاتي

*الجرعة:* قم بممارسة هذا العلاج كلما تعرضت لخبرة رفض، وقم بتكرار هـذا حسب الضـرورة عندمـا تنتابك أفـكار النقد الذاتـي المتعلقة بالرفض.

*الفاعليـة:* لتلطيـف المشاعر المؤلمـة والألم النفسـي والتقليل من حجم التقدير الذاتي المتضرر.

*المزايا الثانوية:* يقلل من نوبات الغضب والعدوانية.

## العلاج ب: أنعش تقديرك لذاتك

من أفضل الطرق لتسكين الألم الناجم عن الرفض[١٨]، وتجديد ثقتنا وتقديرنا لأنفسنا، هو أن نذكر أنفسنا بالجوانب المهمة لشخصيتنا التي يقدرها ويرغب فيها الآخرون (حتى لو لم يقدرها الذين رفضونا). على سبيل المثال، إحدى الفتيات الجاذبات التي عملت معها تعاملت مع رفض الرجال لها من خلال تفحص نفسها أمام مرآة بمقدار طولها بالكامل، وكانت تقول لصورتها بصوت مرتفع: "كلا، إنه ليس أنتِ. فأنتِ تبدين أجمل!".

وفي حالة مشابهة أكثر تعقيدا لعب تقدير الذات دورا مهما مع ديفيد – الشاب ذي المرض الجيني النادر، وذلك عندما اقترب من التعافي من خبرات الرفض التي عاناها في أول أسبوع له في كليته. فقد بدا له رفض زملائه له تماما مثلما فعل أقرانه في المدرسة الثانوية، ومن ثم فقد عانى تقديره لذاته. وكنت أعرف أنه لو لم تتم استعادة ديفيد لإحساسه بقيمة ذاته – ولو قليلا – فإنه سوف يفقد القوة اللازمة لإحداث أي جهد للتواصل مع زملاء الفصل، وتعديل انطباعهم الأول عنه. ولحسن الحظ، كان هناك مجال يمتاز فيه ديفيد، ورغم أنه لا يتصل بالناحية الأكاديمية، فإنني كنت على يقين من أنه يمكن أن يسد الهوة التي تفصله وزملاءه الطلاب.

فقد كانت عادة ديفيد أن يصل مبكرا سواء إلى مواعيده معي أو إلى محاضراته. ومن خلال بعض الصحف المحلية، استطاع ديفيد بالتالي بحث كل أقسامها المتعلقة بالرياضة، يقرأ كل كلمة، ويفحص كل إحصائية. وكان أيضا يقضي الساعات مستمعا إلى إذاعة الرياضة. وكانت النتيجة، أن بات ديفيد خبيرا في الرياضة، خاصة في لعبة البيسبول. وكان من أكثر معجبي فريق اليانكيز، وقد أدت مناقشته الدائمة لهم إلى نقلة ضخمة في سلوكه. فهو يستطيع الجلوس باستقامة أكثر، ويذكر آراءه بطلاقة وثقة ويعبر بكل مصداقية وذكاء ورؤى ثاقبة عن فريقه وعن بطولة الدوري، وعن الرياضة بشكل عام.

وبعد مرور أسبوعه الثاني له في الكلية، لاحظ ديفيد أنه ليس الوحيد الذي يحضر مبكرا إلى الفصل. فبعض زملائه أيضا أتوا مبكرا وهم أيضا يقرأون الأقسـام الرياضية بينما ينتظرون ابتداء محاضراتهـم. وبمجرد أن وضعوا عن أنفسهم ملابسهم وأدواتهم، استنتج ديفيد أن معظمهم من معجبي فريق اليانكيـز أيضا. واقترحتُ أن يختار ديفيد واحـدا منهم ويبدأ معه حوارا عن فريق اليانكيز. فكان الرفض هو رد الفعل الأول لـ ديفيد. فقد كان على قناعة بـأن أية مبـادرة من جانبه سوف تقابل بالرفض أو التجاهل. ولكن بعد أيام قليلـة، ثبت فريق اليانكيز مركزه في التصفيات، وناقش ديفيد فرص الفريق في الفوز في جلسته معي. وكان تحليله محل إعجاب.

وقلت مازحا: " أشعر كأنني أريد أن أدوِّن ملاحظات، ولهذا يمكنني تمرير بعض من آرائك كأنها آرائي".

قال: "لا تتردد. ثق بي! إن هذا ما سوف يحدث بالضبط في النهائيات".

قلت: "هل أنت ذاك الشخص الواثق من كلامك؟".

قال مفتخرا: "لا أحد يعرف فريق اليانكيز مثلي".

قلت متحديا له: "ولا حتى الذين يحضرون مبكرا إلى الفصل؟".

قال ديفيد في إصرار: "غير ممكن!".

ثم أوضحت له قائلا: "إذن سوف يكون هذا حوارا رائعا".

لـم يُجبني ديفيد. كان خوفـه من الرفض لا يزال قويا جدا حتى يسمح له بالانخـراط في مسار عمل ما. ولكن بعـد فوز اليانكيز في تصفياتهم الأولى، وصلـت إثارته إلى أفضل مستوياتها، ووجد نفســه يطرح تعليقا لأحد زملائه عـن فرص الفريق بالفوز بالكأس. والأمر الذي أدى إلـى الكثير من دهشته هـو أن زميلـه أجابه بالموافقـة في حماسة، ورفـع يده إلى أعلـى ليصافحه بابتهـاج. أصاب ديفيد الذهول. وقام بعرض تعليق آخر، وسرعان ما أصابه الذهول أكثر؛ حيث وجد نفسه في خضم حوار ثلاثي مع اثنين من زملائه في الدراسة.

وكان لهذا التفاعل قبل الفصل أثر ضخم في التقدير الذاتي لدى ديفيد، ووافق على إجراء المزيد من الحوارات عن فريق اليانكيز. وقد شعر بسعادة غامرة عندما اكتشف أن زملاءه كانوا تواقين إلى مناقشة نجاح فريقهم مثل ديفيد تماما. وكان ديفيد كلما تحدث، زاد اهتمام زملائه بآرائه. وسرعان ما أصبحت مناقشات ما قبل المحاضرات من طقوسهم اليومية. فكان ديفيد يتجمع هو وزملاؤه قبل كل محاضرة لتحليل آخر مباراة لليانكيز، ومناقشة فرص الفوز بالكأس.

كان أثر هذه الاجتماعات غير الرسمية في سلوك ومزاج ديفيد أثرا عميقا. فلأول مرة في حياته، استشعر الاحترام من أقرانه. وكلما زاد فريق اليانكيز في نجاحه، زاد توق ديفيد للذهاب إلى الكلية ومناقشة الألعاب مع زملائه. وكلما زاد من عرض معرفته وتوقعاته، زاد قبوله عندهم وثقتهم به.

ووقعت لحظة فارقة خلال إحدى مناقشاتهم، فبينما كان ديفيد يركز على ما كان يقوله، نسي أن يبلع ريقه وسال لعابه على ذقنه. ورغم كونها لحظة مرعبة، فقد استطاع ديفيد أن يكون رابط الجأش بما فيه الكفاية ليستخدم إحدى الخطط التي أعددناها للتعامل مع مثل هذه المواقف. فقد مسح ذقنه قائلا: "لن تكون أحد معجبي اليانكيز لو لم يسل لعابك بسبب نجاحهم". فضحك زملاؤه واستمرت مناقشتهم كأن شيئا لم يكن. وبهذا فقد زادت قدرة ديفيد على تحويل لحظات الضعف الخفية إلى وقود لزيادة الثقة بنفسه.

ولحسن الحظ، لعب اليانكيز فيما بعد الموسم الرياضي بطريقة رائعة هذا العام، الأمر الذي كان فرصة سانحة لديفيد وزملائه كي يتعرف بعضهم إلى بعض. وكانت لحظة مدعاته للفخر هي عندما وصل متأخرا على غير المعتاد، وسمع للتو أحد زملائه يقول لآخر: "أين ديفيد، فتى اليانكيز؟". وفي خلال ثانية مشى نحوهم، فلقي ترحابا حارا منهم.

اعترف ديفيد في جلستنا التالية، قائلا: "لقد سمعت الناس يتحدثون عني طيلة حياتي، بأنني كنت دائما *غريب الأطوار، أو المعاق، أو الأبله*".

صمت ديفيد هنيهة، وبابتسامة عريضة على وجهه، قال في كبرياء: "والآن، *أنا ديفيد، فتى اليانكيز*. أشعر كأنني أخيرا وجدت طريقي، كأنني واحد منهم. فهم ينظرون إليَّ، ويرونني شخصا حقيقيا. ولا أستطيع أن أصف لك كم هو رائع هذا الإحساس".

وقد لعب التوصل إلى الإحساس بتقدير الذات دورا حيويا في شفاء ديفيد من الجراح التي سببتها له خبرات الرفض التي عاناها. وبرغم أنه كان ما زال أمامه شوط طويل من العلاج النفسي، فإن فصله الدراسي الأول في الكلية قد سمح له بأن يمر بتجربة قبول اجتماعي، ولأول مرة في حياته، يشعر بقيمته.

## تدريب على إنعاش قيمتك الذاتية

سوف يساعدك التدريب التالي على التواصل مع الجوانب الجيدة في شخصيتك، وتنشيط مشاعر قيمة الذات لديك.

١. اكتب قائمة تحتوي على خمس صفات أو خصائص أو سمات في شخصيتك هي محل تقدير مرتفع منك. حاول أن تكون قائمتك متعلقة بوقائع خبرات الرفض. ومن المهم أن تأخذ وقتك في التفكير بأن تلك الصفات تهمك بالفعل (مثلا، لو تم رفضك من شريك حياتك، وأنت تعرف أن الصفات التالية صحيحة بالفعل، فاكتب صفات مثل الاهتمام، الإخلاص، مستمع جيد، مراع للآخرين، ومقدر للعاطفة).
٢. رتب قائمة الصفات السابقة وفق أهميتها لك.
٣. قم باختيار اثنتين من أفضل الصفات الثلاث التي كتبتها، واكتب مقالا قصيرا (من فقرة أو فقرتين) عن كل واحدة منها شاملا النقاط التالية:

- سبب أهمية هذه الصفة بالنسبة لك
- مدى تأثير هذه السمة في حياتك
- السبب في أن هذه الصفة تمثل جانبا مهما من صورتك الذاتية

## ملخص العلاج: إنعاش قيمتك الذاتية

*الجرعة:* قم بممارسة هذا العلاج كلما تعرضت لتجربة رفض، وقم بتكرار هذا حسب الضرورة.

*الفاعلية:* فعال في تلطيف المشاعر المؤلمة والألم النفسي ويعمل على إعادة بناء التقدير الذاتي التالف.

# العلاج ج: تجديد مشاعر العلاقات الاجتماعية

رغم أن لدغة الرفض يمكن أن تجعلنا نتردد في الانخراط مع الآخرين، فإنه يُنصح ببذل الجهود للتغلب على تلك المخاوف والعودة إلى شبكتنا الاجتماعية لدعمنا أو لإيجاد سبل أخرى لإعادة دعم مشاعر العلاقات الاجتماعية لدينا. فالدعم الاجتماعي يخفف من كل أنواع الضغط، ولكنه أكثر إفادة إبان خبرة الرفض. فهو يخلق تذكيرا فوريا بعلاقاتنا المهمة، والتي بدورها تستطيع المساعدة لاستعادة مشاعر الانتماء الناضبة. جاء في إحدى الدراسات، أنه حتى تبادل الحديث بشكل مقتضب مع صاحب تجربة ودية[١٩] كان كافيا للحد من عدوانية الخاضعين للبحث بعد الرفض الاجتماعي. وفي حالة أخرى، استطاعت المراسلة الدائمة عبر الإنترنت مع قرين غير مألوف[٢٠] أن تعيد التقدير الذاتي لدى المراهقين والبالغين.

وتلقي الدعم الاجتماعي من أصدقائنا الحميمين والمقربين منا يمكن أن يُمثل أحيانا تحديا لأنهم من المحتمل أن يقللوا من ألمنا الناجم عن الرفض. فنحن نسيء تقدير الألم المعوي أو البدني[٢١] - سواء عندنا أو عند غيرنا

(هـذا لـو لم نكن قـد عانينا الألم نفسه فـي لحظة ما). علـى سبيل المثال، معظـم النساء اللاتي ينويـن التخلي عن المسكنات خلال الـولادة الطبيعية يغيرن رأيهن بمجرد ذهابهن إلى المعمل.

فأفـراد العائلة، والأصدقـاء، ومدرسو الطلاب الذيـن يتعرضون للتنمر والذين لجأوا إلى إجراءات يائسة (مثل الانتحار) غالبا ما تنتابهم الصدمة لأنهـم لم يقـدروا حجـم المأساة التـي كان يعانيها الشخـص. حيث كشفت دراسـة حديثـة ومقنعة[٢٢] أن المدرسيـن الذين خضعوا لتجربـة الإقصاء في لعبة رمي الكرة كان لديهـم تقدير حسن جدا للألم النفسي للطالب المتنمر أكثر من المدرسين الذين لم يخضعوا لتجربة الرفض. ونصحوا أيضا بتلقي الطلاب المتنمرين عقوبة شديدة إضافية كنتيجة لاستئسادهم على غيرهم.

ومـن الممكن أن يكـون للدعم الاجتماعـي دور أكثر أهميـة عندما تكون تجربة الرفض مشتملة على التمييز. ففي حين أننا نحب أن نعتقد أننا مجتمع مستنيـر، فإن تعقب سجلنـا يُظهر أنه عندما يحين الوقـت لكي نتقبل الذين يختلفون عنا يكون الأمر على خلاف ذلك. فالعرق والجنسية والميل الجنسي والمعتقـدات والإعاقـة والسن كلها عوامل تتسبب لملاييـن من الناس في أن يواجهـوا خبرات رفض مؤلمة للغاية سواء من أصدقائهم أو أسرهم أو أرباب أعمالهـم أو جيرانهم أو حتى من الغربـاء. فالبحث عن الدعم من أفراد من فئتنـا[٢٣] بعد كوننـا عُرضة لعملية تمييز قد ثبت أنه يُحـد من مشاعر الغضب والاكتئـاب، ويعضـد مـن هويتنا الجماعيـة، ويـوازن الآثار الضـارة للثقافة السائدة التي تعمل على التقليل من قيمتنا.

## اعمل على إيجاد انتماءات جديدة أكثر ملاءمة لك

إن حاجتنـا إلـى الانتماء هـي حاجـة *تبادلية* بعض الشيء؛ وهـذا يعني أن العلاقـات الجديـدة مـن الممكـن أن تحـل محل العلاقـات التـي انتهت، لا سيمـا إذا كانت أكثـر ملاءمة لشخصيتنـا واهتماماتنا. فـالآلام كما هو في خبـرات الرفض، يمكن لنا أن نراها فرصا لتقييم إذا ما كان شريك الحياة،

أو الوسط الاجتماعي، أو الصديق أو صاحب العمل مناسبا جيدا لشخصياتنا أو اهتماماتنا أو لأساليب حياتنا أو لمهننا.

وغالبا ما يكون اختيارنا لفئة اجتماعية معينة هو بدافع من الظروف المحيطة. فنحن نتقارب بالمصادفة مع زملاء غرف الكلية المحددين، وزملاء الكلية، وكذا نتقابل في العمل أو آباء رفقاء اللعب مع أطفالهم. وبينما ينجح العديد من هذه الصداقات، فإن العديد منها ينحل عراها عندما نتخلص منها أو تتخلص هي منا. وهذا الأمر يتواجد بكثرة لا سيما عندما تتغير الظروف التي جمعتنا مع بعضنا البعض: مثلا عندما نتخرج في الجامعة، أو ننتقل إلى وظيفة جديدة، أو يتوقف أطفالنا عن اللعب مع أطفالهم. وبرغم لدغة الرفض التي نستشعرها ابتداء، فإنه من المحتمل أن ندرك لاحقًا أننا أقل غضبا على فقدان العلاقة أو الصداقة مما كنا نعتقده في ابتداء الأمر.

ومن المحتمل أن يساعد قضاء وقت مع المجموعة التي نشعر نحوها برابط قوي على تجديد مشاعر الترابط الاجتماعي حتى لو لم تكن هناك إلا كلمات قلائل. (مثل ممارسة إحدى الألعاب مع رفاق لنا أو مشاهدة برنامج أو فيلم مع أصدقاء). فعندما نبحث عن دعم اجتماعي مباشر، ينبغي أن نكون أكثر وعيا في اختياراتنا، لا سيما ونحن ما زلنا نئن من جراح خبرة رفض قريبة. وربما يبدي أصدقاؤنا المقربون اهتماما كبيرا نحونا، ولكن إذا لم يكن بمقدورهم التعبير عن مثل هذه الشفقة والدعم، فربما ليسوا هم اختيارنا الأمثل.

ومن المحتمل أن أي شخص عانى بالفعل مرضا خطيرا أو جرحا بدنيا أو صارع إعاقة (مثل ديفيد) أن يكون قد خبر إحساس الناس بعدم الارتياح والإشاحة بنظرهم بعيدا وتجنب التحادث و "تناسي" الاتصال هاتفيا أو الزيارة أو حتى فقدان التواصل بالكلية. فمرضى السرطان وأصحاب الأمراض الأخرى[٢٤] غالبا ما ينضمون إلى جماعات الدعم لمساعدتهم على

التعامل مع عبء المرض وعلاجه في حين يحصلون على الدعم من الآخرين الذين يواجهون صراعات ومواقف رفض مشابهة.

## تناول "وجبة اجتماعية خفيفة"

في حين أنه من الأفضل أن تتواصل مع من يستطيع أن يزودك بالدعم الاجتماعي وبمشاعر الترابط، فإنه ليس من المتاح دائما لنا أن نفعل هذا. ففي فيلم *Cast Away*، انقطع السبيل بتشاك نولاند (توم هانكس) على جزيرة لمدة أربعة أعوام، استطاع خلالها أن يتكيف مع مجاعة اجتماعية بالتأمل في صورة صديقته كيلي، وبالحديث بصوت مرتفع مع كرة الطائرة التي سماها "ويلسون"، والتي أصبحت رفيقته المحببة. وكما تخفف عنا وجبة خفيفة حدة الجوع عندما لا يكون بإمكاننا أن نأكل وجبة كاملة، فإن "وجبة خفيفة" من التذكر لعلاقاتنا العاطفية الكبيرة سوف تخفف عنا حدة "الجوع الاجتماعي" عند شعورنا بالرفض أو الإقصاء أو الوحدة.

ويمكن للوجبات الاجتماعية الخفيفة[٢٥] أن تتمثل في أشكال عديدة، ولكن العلماء وجدوا أن صور الذين نحبهم هي من أفضل الوجبات الخفيفة النفسية المغذية التي يمكن أن نتناولها بعد خبرة رفض. ففي إحدى الدراسات تم وضع صور للأحباء أو المشاهير أمام المشاركين في الدراسة، وطُلب منهم أن يستعيدوا بشكل واضح إحدى خبرات رفض كبيرة مروا بها في الماضي. فظهر أن الأشخاص الذين وضع أمامهم صور للمشاهير قد عانوا انخفاضا كبيرا في حالتهم المزاجية كنتيجة لتذكر الرفض، في حين أن الذين رأوا صور من يحبونهم لم يتغير مزاجهم على الإطلاق. وتتضمن مثل هذه النتائج أن أفضل نصيحة ممكنة للمراهقين والمراهقات ممن يتعرضون لنقد لاذع في المدارس الثانوية هي أن يبدلوا صور الموسيقيين والممثلين بالكثير من صور آبائهم وأجدادهم وعماتهم.

والصور الفوتوغرافية ليست هي فقط الوجبة الخفيفة المغذية اجتماعيًّا. فقد كشفت دراسات أخرى عن أن مجرد تذكر علاقات إيجابية، أو ردود أفعال

حميمة مع المقربين منا والأعزاء علينا كان كافيا للحد من كم العدوانية التي يحسن به الناس بعد أية تجربة للرفض. والأمر نفسه مع قراءة رسائل البريد الإلكترونية ذات المعنى، أو الخطابات، أو مشاهدة فيديوهات لمن نحبهم، أو استخدام الهدايا التذكارية ممن نشعر بالترابط معهم - كل هذا يمثل قيمة غذائية مثل الوجبات الاجتماعية الخفيفة. والأشياء التذكارية والجمادات يمكن أن تكون لها "سعرات حرارية" قوية، خاصة إذا كان الرفض رفضا مركبا مع الشعور بالوحدة، مثلما كان في حالة تشوك نولاند مع "ويلسون". وفي المرة القادمة عندما يطلبنا شخص ما في موعد أو من أجل التقدم إلى وظيفة جديدة، ربما نحتاج لأن تكون في جيوبنا صور لأصدقائنا وأحبائنا على سبيل الاحتياط، أو حتى كرة طائرة، لو لزم الأمر.

## ملخص العلاج: تجديد مشاعر العلاقات الاجتماعية

*الجرعة:* قم بممارسة هذا العلاج كلما تعرضت لتجربة رفض. ولما كانت هناك طرق متعددة يمكن لك أن تستعملها لتجديد مشاعر العلاقات الاجتماعية، فربما يجدر بك أن تطبق أشكالا مختلفة من هذا العلاج حسب الضرورة (كأن تقضي أمسية مع أفراد الأسرة الذين يقدرونك ويحبونك، ثم الحصول على وجبة اجتماعية خفيفة من صورهم فيما بعد).

*الفاعلية:* فعال في تجديد حاجتك إلى الانتماء والحد من دوافع الغضب والعدوانية.

*المزايا الثانوية:* فعال في تلطيف المشاعر المؤلمة والألم النفسي ويعمل على إعادة بناء التقدير الذاتي التالف.

## العلاج د: اعمل على إخماد عاطفتك

أي شخص قام بمكالمات فاترة من قبل (مثل الاتصال بأصحاب عمل محتملين، أو طلب التبرع من الناس لجمعية خيرية) يعلم مدى صعوبة القيام بالمكالمات القليلة الأولى. فهو شيء غير سار بالمرة أن تسمع عبارة: "لا، شكرا"، وأن يُغلق الهاتف بعنف في وجهك؛ ولكن شيئا ممتعا سوف يحدث تقريبا في المكالمة الخامسة أو السادسة – وهو أننا لم نعد نأخذ "لا" على محمل شخصي. فنحرك كتفنا، ونطلب رقما آخر، ونتحرك نحو الشخص التالي على قائمتنا. فالممثلون والموسيقيون والفنانون يمرون بهذه التجربة نفسها. فلو أن مغنيا نادرا ما يخضع لتجربة أداء مر بتجربة رفض، فإنه من المرجح أن يستشعر ألما كبيرا، ولكن الذين يخضعون لمثل هذه التجربة مرات متعددة كل أسبوع يجدون من السهولة أن تمر مثل خبرات الرفض هذه بسلاسة.

والسبب وراء وقوع ذلك هو عملية نفسية تسمى *الخمول العاطفي* *Desensitization*. وهي تعني أننا كلما تعرضنا لمواقف غير مريحة ومرضية، اعتدناها، وأصبحت أقل إزعاجا لنا. وهذا بالطبع ليس صحيحا في كل المواقف. وبالتأكيد ليس صحيحا في بعض ما نواجهه من خبرات رفض كبيرة أو حادة. فبعض الخبرات الحياتية مؤلمة بالفعل ومدمرة نفسيًّا بغض النظر عن مدى تكرارها. ولكن عندما تكون متعلقة بمواقف مثل طلب موعد من آخرين، أو مهاتفة أرباب عمل محتملين من أجل وظيفة، أو التقدم لتدريب داخلي أو برامج تربوية، أو ابتداء صداقة جديدة – فإن محاولة إخماد عاطفتنا تكون محاولة ناجحة.

ذات مرة كان لديَّ مريض في العشرين من عمره، أدى خوفه من الرفض إلى تردده في التقرب إلى النساء، ونصحته بالقيام بمهمة أن يطلب الخطبة من العديد من النساء. وقد أعد خططا لحضور ثلاث مناسبات اجتماعية مختلفة، وقد وعدته بأنه لو تقرب إلى ثلاث نساء في كل مناسبة، فإنه

في المناسبة الثالثة (وهي حفلة عيد ميلاد زميله في العمل) سوف يشعر باختلاف كبير عن احتمال خذلانه. ومن المثير للاهتمام، أنه بمجرد موافقته على التحدي ظهر أثر ذلك فيه. فقد صرح قائلا: "إن فكرة التقرب من عدد من النساء جعلتني أشعر بنوع من الثقة حتى قبل أن أبدأ. فساعة قبلت أنني من المحتمل أن أرفض كثيرا، فقد جعلت من فكرة رفض أية امرأة لي أن تبدو أكثر قابلية للتعامل معها لبعض أسباب غريبة".

وكما نعرف الآن، أن "السبب الغريب" هو بالفعل إخماد العاطفة. ولم يفعل مريضي ذلك قط في المناسبة الاجتماعية الثالثة. فقد حاول ثلاث مرات في المناسبة الأولى في عطلة الأسبوع، ولكن صُعق عندما وافقت امرأتان على عرضه في المرة الثانية؛ وأخبرني بسعادة: "إن واحدا من هذه الأرقام لم يكن مزيفا بالفعل". وقد انتهى الشاب بالخطوبة بعد المناسبة الثالثة.

ويمكن لإخماد العاطفة أن يكون أسلوبا فعالا للحد من التأثير النفسي لخبرات الرفض، ولكن يُنصح باستخدامه باعتدال وحكمة. فهو واحد من العلاجات التي ينبغي استعمالها مع إشارات تحذيرية على ملصقه. وينبغي أن يُنصح القراء بمعالجة أنفسهم بإخماد العاطفة فقط عند شعورهم بأن التقدير الذاتي لديهم على مستوى التحدي، وتحديدا بعد التفكير الحذر في كيفية تطبيق العلاج بطرق ناجحة. وأهم شيء هو أن نركز جهودنا طبقا لإطار زمني محدد؛ حيث إن تمديد المهمة بمرور الوقت يُضعف من أثرها وتتحول إلى أن تكون غير فعالة. فعلى سبيل المثال، لو أن مريضي لم يخطط لحضور مناسبات اجتماعية متعددة، لكان من الصعب عليه أن يجد الظروف الملائمة لأن يتعرف على تسع نساء ويتقدم لخطبة واحدة منهن في غضون ثلاثة أيام.

## ملخص العلاج: اعمل على إخماد عاطفتك

*الجرعة:* قم بممارسة هذا العلاج فقط في مهام محددة: عندما تبحث عن خطوبة أو صداقة، وعند التقدم إلى وظيفة أو تدريب داخلي أو برامج أخرى، أو عند القيام بمكالمات هاتفية فاترة.

*موانع الاستعمال:* يجب استعماله بحكمة واعتدال، كمعالجة لقلق حاد. ويُستعمل فقط عند شعورك بأن تقديرك لذاتك يمكن أن يتسامح مع تعرضك لخبرات رفض "أقل" أهمية.

*الفاعلية:* فعال في خلق طبقة من القدرة على مقاومة أية خبرات رفض مستقبلية، وكذلك يلطف من المشاعر المؤلمة، والألم النفسي، وإتلاف التقدير الذاتي.

# متى تستشير إخصائي الصحة النفسية؟

إن تطبيق الإسعافات النفسية الأولية إبان خبرات الرفض ينبغي أن يُلطف من الإصابات الأربع التي نعانيها في المعتاد نتيجة لتلك الخبرات، وأن يُحد من مخاطر تعرضنا لمضاعفات نفسية طويلة المدى. وربما تكون معالجة خبرات الرفض القديمة ناجحة؛ حيث إنه من الممكن أن تساعدنا على التوجه نحو طريق العلاج والشفاء. وفي حين أن من خبرات الرفض ما هو مؤلم جدا، وأن ما ينتج عنها من جراح يكون عنيفًا جدًّا، فإن الإسعافات الأولية النفسية وحدها لا تكون كافية لإصلاح ما أحدثته من أضرار نفسية.

وإذا كان الرفض الذي تعرضت له عميقا (كأن تكون قد رُفضت من أسرتك بالكامل أو من المجتمع بسبب توجهاتك أو معتقداتك)، أو إذا كنت تعاني رفضا متكررا لحين من الدهر، فقد يفيدك السعي إلى نصيحة من

إخصائي الصحة النفسية. فلو طبقت ما ورد في هذا الفصل من علاجات، ولم يهدأ ألمك النفسي، أو لم يتعافَ تقديرك لذاتك، أو كان تعاملك مع الناس يُشعرك بمخاطرة، فيُنصح في تلك الحالات بالذهاب إلى إخصائي صحة نفسية. ولو أصبحت غير قادر على التحكم في الدوافع القوية للغضب والعدوانية لديك، أو لو كانت تنتابك أفكار بإيقاع ضرر بنفسك أو بمن حولك، فعليك أن تسعى مباشرة إلى مساعدة من إخصائي صحة نفسية أو الذهاب إلى أقرب قسم للطوارئ.

# الفصل ٢



# الشعور بالوحدة

## ضعف عضلة العلاقات الاجتماعية

إن عالمنا آخذ في التقلص؛ فوسائل الإعلام الاجتماعية تسمح لنا بالتواصل مع العشرات إن لم يكن المئات من الأصدقاء في آن واحد، ومواقع التعارف تمنحنا مائدة فخمة ومفتوحة من الرفقاء المحتملين الذين يمكننا التواصل معهم ونحن مستريحون في منازلنا، ونقرة واحدة على الكمبيوتر تسمح لنا بتكوين اتصالات مع غرباء من كل أنحاء العالم والذين يشاركوننا الاهتمامات والأهواء نفسها. ولكن، وبرغم أن هذا عصر لم يسبق له مثيل في التواصل العالمي بين بني الإنسان، فإن عددا من الناس يعانون الشعور بالوحدة الشديدة أكثر من ذي قبل.

فقد كشف إحصاء أجري في عام ٢٠١٠ في أمريكا[١] عن أن ٢٧٪ من البيوت الأمريكية هي بيوت مكونة من شخص واحد، والآن فإن النسبة تفوق جميع الفئات الأخرى (كأن يتكون بيت من أحد الأبوين أو كليهما مع أطفال).

وبالطبع فإنه ليس كل إنسان يعيش وحده هو في عزلة، وليس كل إنسان في عزلة يعيش وحده. فالكثير منا يعاني الشعور بالوحدة رغم أنه يعيش مع أشخاص آخرين. وفي الواقع، فإن الحياة مع شخص آخر نتشارك معه

التقارب البدني – وليس غير ذلك إلا القليل – غالبا ما يبرز مسافة عاطفية هائلة وانقطاعا عميقا يؤديان إلى مشاعر قوية بالشعور بالوحدة.

إن ما يقرر شعورنا بالوحدة ليس هو كم علاقاتنا ولكن جودتها الذاتية[٢]، إلى المدى الذي نتصور أنفسنا فيه معزولين اجتماعيا أو نفسيا. وفي الواقع، فإن العديد منا لديه كتب مليئة بعناوين كاملة لمعارفه العاديين وما زال يعاني ألم الحاجة إلى صداقات عميقة. وبعض منا ممن لديه شبكة ضيقة من الأصدقاء الداعمين ما زال يعاني أيضا الغياب الحاد لشريك حياته. بل ربما نقضي أيامنا ونحن محاطون بزملاء العمل وما زلنا نشعر بأننا معزولون وبعيدون عنهم. وربما نكون محظوظين بعلاقات أسرية قوية ولكننا نجد أنفسنا بعيدين جغرافيا عن الذين يهتمون بأمرنا غالبا. والمحظوظون منا بما فيه الكفاية ويبلغون سن الشيخوخة وهم بكامل صحتهم وقدراتهم العقلية قد يواجهون تيارا متصاعدا من الشعور بالوحدة بينما نشاهد من الأصدقاء والآباء الذين يقعون فريسة للمرض ويموتون الواحد تلو الآخر.

## ما أوجه الشبه بين تدخين السجائر والشعور بالوحدة؟

إن وجود علاقات ذات معنى أمر ضروري لكي نعيش حياة سعيدة ومليئة بالإنجازات الشخصية، ولكن يمكن للأمراض المزمنة أن تدمرنا بطرق تتجاوز الحد الأدنى من سعادتنا. وبالإضافة إلى مسببات الألم النفسي والشعور المزمن بالوحدة، فإنه يرتبط أيضا بالاكتئاب المرضي، والأفكار والسلوكيات الانتحارية، والعدائية، واضطرابات النوم[٣].

والأهم من ذلك هو أن الشعور بالوحدة له تأثير ينذر بالخطر على صحتنا بشكل عام[٤]: فهو يغير من وظائف أنظمة القلب والأوعية الدموية لدينا (مما يؤدي إلى ارتفاع في ضغط الدم، وزيادة مؤشر كتلة الجسم، وارتفاع الكوليسترول)، وأنظمة الغدد الصماء (حيث يرفع من هرمونات التوتر)،

ويجعل أنظمة المناعة لدينا متساوية. وكمثال على كيفية تأثير الشعور بالوحدة مباشرة في صحتنا البدنية، فقد كشفت دراسة عن أن طلاب جامعة أصحاء[٥]، والطلاب الذين يشعرون بالوحدة لديهم استجابات ضعيفة بشكل ملحوظ للقاحات الإنفلونزا بالمقارنة مع الطلاب الذين ليس لديهم شعور بالوحدة. والشعور بالوحدة يسبب أيضا انخفاضا في قدراتنا العقلية، بما في ذلك سوء عملية صنع القرار، وتقليل الانتباه والتركيز، وعدم القدرة على إصدار الأحكام، ومزيد من التقدم السريع نحو الإصابة بمرض ألزهايمر.

والأمر الذي ربما يبدو صادما هو أن الشعور بالوحدة يطرح نفسه كأحد عوامل الخطر على صحتنا البدنية على المدى الطويل تماما مثل خطر تدخين السجائر؛ حيث إنه يقص سنوات من العمر المتوقع لحياتنا[٦]. وفي حين توجد تحذيرات صحية على علب السجائر، فإن القليل منا يدرك مخاطر استنشاق علبتين يوميا من العزلة الاجتماعية. ونتيجة لذلك، فإن الشعور بالوحدة نادرا ما يولد الشعور بالضرورة الملحة ونحن نادرا ما نولي أولوية للتحرر من براثنه وعلاج جروحنا النفسية.

## عدوى الشعور بالوِحدة

من العوامل الأخرى التي تزيد من ضرورة معالجة جروحنا النفسية التي تنجم عن الشعور بالوحدة هو أن الدراسات الحديثة قد كشفت عن شيء مذهل إلى حد ما - وهو أن الشعور بالوحدة مرض نفسي معد[٧]! فقد تتبعت إحدى الدراسات انتشار الشعور بالوحدة داخل الشبكات الاجتماعية عبر الإنترنت لفترة من الوقت، ووجدت أن الشعور بالوحدة ينتشر من خلال عملية عدوى واضحة: فالأشخاص الذين تواصلوا مع آخرين يعانون العزلة في ابتداء الدراسة كانوا أكثر قابلية ليعزلوا أنفسهم عن المجتمع مع انتهاء الدراسة. وعلاوة على ذلك، فإن ضراوة العدوى تعتمد على درجة التقارب بين الشخص الذي يعاني الوحدة والشخص الذي لا يعانيها. فكلما اقترب

الشخص الذي لا يعاني الوحدة من الشخص الذي يعانيها كان أثر العدوى أشد ضراوة وأصبح الشخص أكثر شعورا بالوحدة فيما بعد.

وتحديدا، فقد وجد العلماء أن الأفراد الذين يشعرون بالوحدة كانوا يندفعون باستمرار نحو محيطهم من شبكات التواصل الاجتماعي ونحو مواقف من شأنها أن تزيد من عزلتهم. وبمجرد أن يتواصل الناس القريبون من الأفراد الانعزاليين فإنه يصيبهم ما أصابهم ويندفعون إلى محيط الوحدة أيضا. ومن المثير للقلق، فإن هذه العدوى "انتقلت" من شخص إلى آخر حتى إلى ما وراء الدائرة المباشرة للشخص الذي يشعر بالوحدة، بحيث سرت في كامل الشبكة الاجتماعية عبر الإنترنت. إن الدراسات من هذا القبيل تساعد على الكشف عن السبب والكيفية التي أصبح بها الشعور بالوحدة ذا معدلات وبائية في مجتمع اليوم.

وللأسف، فإنه برغم وبائيته وبرغم مخاطره الشديدة على الصحة، فإن الشعور بالوحدة يبقى واحدا من أكثر الإصابات النفسية المهملة التي نواجهها في الحياة اليومية. فالقليل منا هو الذي يدرك كم هو ضروري أن نعالج الجراح النفسية التي تنجم عن الشعور بالوحدة، والنسبة الأقل منا هي التي لا تزال تعرف كيفية القيام بذلك بشكل فعال.

## الجراح النفسية الناجمة عن الشعور بالوحدة

نظرا لمخاطر الشعور بالوحدة الشديدة على صحتنا البدنية والنفسية، فإنه ينبغي علينا أن نبذل كل جهد لنهرب من آثاره في أقرب وقت ممكن. وبرغم ذلك، فإنه يوجد عاملان من شأنهما أن يجعلا قيامنا بذلك يمثل تحديا لنا. العامل الأول هو أن الشعور بالوحدة يجعلنا أكثر نقدا لأنفسنا ولمن حولنا بشكل مبالغ فيه، وهذا يجعلنا نحكم على علاقاتنا القائمة بشكل سلبي للغاية، وكلا الأمرين يؤثر في ردود أفعالنا مع الآخرين. والعامل الثاني هو

أن أحد آثار الشعور بالوحدة الأكثر فتكا هو أنه يقودنا إلى التصرف بطرق الهزيمة النفسية التي تقلل من نوعية وكمية اتصالاتنا الاجتماعية أكثر فأكثر. وبالتالي، فإن الألياف التي تعمل على تكوين "عضلات علاقاتنا" - أي مهاراتنا الاجتماعية والتواصلية، وقدرتنا على رؤية الأشياء من منظور شخص آخر، وقدرتنا على التعاطف وتفهم ما يشعر به الآخرون - تصبح ضعيفة ويحتمل أن تعمل بشكل وظيفي سيئ عندما نكون بحاجة شديدة إليها.

وبصراحة، فإنه ليس خطأنا أننا وحيدون، وليس هذا في العادة انعكاسا قبولنا الاجتماعي. ولكن بغض النظر عن الملابسات التي ينتج عنها، فإن مجرد وجود الشعور بالوحدة يتسبب في مجموعة من ردود الأفعال النفسية التي تؤدي بنا إلى استدامة وضعنا بل وإلى تحويله إلى وضع أسوأ. ولأن تلك الآليات تعمل عادة خارج وعينا، فإن أهم أداة يمكن أن نحملها معنا للمضي قدما هي العقل المتفتح. فربما اعتقدنا بشدة أننا فعلنا كل ما بوسعنا لتغيير حالتنا وأننا على يقين أننا لم نفعل شيئا زاد من سوء الأوضاع. ولكن إذا كان لدينا تقبل لحقيقة أن تصرفاتنا ربما كانت قد أسهمت فيما نحن فيه من أزمة، فإنه ستكون لدينا القابلية لاكتشاف طرق للتغيير من تصرفاتنا. وبقدر ما هو صعب أن نفتح قلوبنا وعقولنا - لنتحدى منظوراتنا الثابتة، والإقبال على مخاطر نفسية - فإننا يجب أن نتحلى بالشجاعة الكافية للقيام بذلك إذا أردنا أن نعالج شعورنا بالوحدة.

## ١. التصورات المخطئة المؤلمة: السبب في أننا نشعر بأننا محجوبون عن الآخرين في حين أن شعورنا بالوحدة ظاهر للجميع

يُفضي الناس بأشياء سلبية كثيرة عن أنفسهم إلى معالجيهم النفسيين، ولكن أحد الأشياء التي نادرا ما يكون لدى الناس من الشجاعة ليعترفوا به هو مدى ما يشعرون به من الوحدة؛ فالشعور بالوحدة يحمل وصمة عار ولوم

للـذات موجودة فـي عقولنا جميعاً إلى حـد ما. فما يزيد علـى نسبة الـ ٤٠٪ مـن الراشدين سوف تعاني الشعور بالوحدة في حياتهم[٨] وكلهم تقريبا سوف يفكـرون في أنفسهم بشكل سيـئ بسببه. وفي الواقع، فإن من أكثر الإصابات النفسيـة التي تنجم عن الشعور بالوحـدة بشكل بارز هو أنه يقودنا إلى تنمية تصـورات غير دقيقة عن أنفسنا وكذلك عـن الآخرين واعتناق صورة قاسية عن علاقاتنا الحالية وتفاعلاتنا الاجتماعية.

أتـى إليَّ ليونيـل - ضابط سابق في أثنـاء الحرب العالميـة الثانية تلقى العديد مـن الميداليات لشجاعته - لتلقي علاج نفسـي منذ سنوات بواسطة ابنته - التي كانت تعيش خارج المدينة وتعمل في وظيفة بالخدمة الاجتماعية، وكانـت تهتـم بالعزلة الاجتماعية لدى أبيها. فقد عاش ليونيل وحيدا (حيث ماتـت زوجته منذ سنوات) ورغم أن ابنته تتصل بـه يوميا، فإن محادثاتهما عادة ما تكون قصيـرة إلى حد ما حيث كان ليونيل يعتقد أن "الهواتف لتحديد مواعيد وليس للدردشة المسلية للوقت!" وأدركـت بسرعة أن ليونيل لم يكن مـن المغرمين بـأي نوع من المسامـرة - لا المسلية ولا غيرهـا، الأمر الذي جعـل من جلساتنا أمرا صعبا إلى حد ما في البداية. فعلى سبيل المثال، فقد مضـت محاولاتي لتقييم مدى العزلة الاجتماعية لدى ليونيل في نفس مستوى الصعوبة السابقة.

"مع مَن كنت تتكلم بانتظام إلى غير ابنتك؟".

"مدبرة المنزل. كانت تأتي مرتين أسبوعيًّا. تطبخ وتنظف".

"أخبرني عن المحادثات التي كانت تدور بينك وبينها؟".

"كانت تخبرني بما تقوم به. وكنت أترك لها الأجرة على المنضدة".

"وماذا عن أفراد الأسرة الآخرين؟".

"لا أقارب لي غير ابنتي".

"ماذا عن أصدقائك في الجيش، أو حتى أصدقاء الجامعة السابقين، هل أنت على تواصل مع أحد منهم؟".

"لا".

"لماذا تعتقد ذلك؟".

"لأنهم ميتون".

كنت أقاوم رغبتي في الزفر بضيق، وقدمت له إشارة تعاطف. وواصلت استنطاقه واكتشفت أخيرا أن ليونيل مشارك في نشاط اجتماعي منتظم - فقد كان ملتحقا بنادي شطرنج، فهو يرتدي سترته ورابطة عنق كل ثلاثاء وينزل إلى مركز الكبار ليلعب مباراتين. وللأسف، فبقدر ما كان يذهب للعب، فإن لعبة الشطرنج تقريبا لا تعتبر عاملا مساعدا في التفاعل الاجتماعي تماما مثل لعبة الورق المنفردة - إن لم تكن أقل منها. صحيح أن لعبة الشطرنج تتطلب اثنين من الناس للعبها، ولكن لا يُشجع على الكلام في أثناء لعبها حتى لا يعوق أحد اللاعبين تركيز اللاعب الآخر.

كنت راغبا في معرفة إذا ما كان يقابل أحد الأشخاص المعتادين بعيدا عن ساعات لعب الشطرنج. فاستفسرت منه عن التالي: "هل تلعب مع الأشخاص أنفسهم؟".

"غالبا".

"هل قمت بعلاقات اجتماعية مع أي منهم؟".

"إنهم لا يهتمون بذلك".

"كيف عرفت ذلك؟".

"ولماذا يرغبون في إقامة علاقات اجتماعية معي؟ إنني في الثمانين من عمري". كنت أشك في أن مسألة العمر هي السبب. فعلى كل حال فإن النادي للكبار؛ فكم يصغر عنه اللاعب الآخر؟

"أنت في الثمانين وهم...؟".

"لا أهتم".

"هل يقومون بعلاقات اجتماعية مع بعضهم البعض؟".

"أحيانا".

"ألم يقوموا بدعوتك ذات مرة مطلقا؟".

"إنهم غير مهتمين بذلك".

لقد كان ليونيل على قناعة بأن الأعضاء "الأصغر سنا" في النادي سوف يصدون أية محاولة يقوم بها لإقامة صداقات معهم، برغم أنه في الواقع ليس لديه أي دليل على الإطلاق أن سنه أو أي شيء آخر سوف يجعلهم ينأون عنه. ولكنه قرر أن يتحاشى خيبة الأمل أو الرفض بكل حال. فكان يصل مباشرة قبل وقت اللعب ويغادر مباشرة مع آخر جولة. وكان لا يقترب من أحد، وكان يقضي استراحته في احتساء القهوة بالجلوس في زاوية وقراءة كتاب. وبعبارة أخرى، لم يعط أعضاء النادي الآخرين ثمة فرصة بأية حال من الأحوال لكي يتعرفوا عليه.

عندما تقابلت مع ليونيل، كان يعاني بالفعل الشعور بالوحدة منذ سنوات وكانت خطط هزيمته النفسية قد ترسخت لديه بالكلية. وبرغم ذلك، فإن الضرر الذي يسببه الشعور بالوحدة على تصوراتنا للمواقف الاجتماعية يمكن أن يحدث بشكل سريع للغاية. فعلى سبيل المثال، اكتشف العلماء أن مجرد سؤالهم الطلاب الجامعيين ببساطة أن يتذكروا الوقت الذي شعروا فيه بالوحدة في حياتهم[٩] أو شعروا بأنهم في عزلة عن المجتمع كان كافيا ليستنبطوا منهم تقييما سلبيا لأنظمتهم الاجتماعية الداعمة لهم وكذلك التعزيز من خجلهم، وازدياد قلقهم الاجتماعي، والتسبب في انخفاض حالتهم المزاجية وتقدير الذات، وإضعاف تفاؤلهم.

والشعور بالوحدة يتسبب لنا في أن نقيِّم الآخرين بطريقة فظة، وفي المزيد من تصورنا السلبي لردود أفعالنا مع أصدقائنا ومع من نحبهم بالمقارنة مع حالتنا عند عدم الشعور بالوحدة. وفي دراسة أخرى تم التسجيل فيها بالفيديو للطلبة وهم يتفاعلون مع أحد أصدقائهم[١٠] ثم طُلب منهم أن يقيِّموا جودة التفاعل وتلك الصداقة. فكان تقييم الطلبة الانعزاليين لتفاعلهم وصداقتهم سلبية إلى حد بعيد أكثر من الطلبة غير الانعزاليين. وبعد ذلك بأسبوع تم عرض شريط الفيديو على الطلبة المشاركين في الدراسة مرة أخرى. وفي حين أنه لم يكن ثمة تغيير في تقييم الطلبة غير الانعزاليين، فقد كان تقييم الانعزاليين منهم أكثر سلبية لصداقاتهم في المرة الثانية.

كان ليونيل يعتقد أن أعضاء نادي الشطرنج يتجاهلونه ويهمشونه لأنه كان أساسا محجوبًا عنهم. وبرغم ذلك، فإن المفارقة المأسوية الكامنة في الشعور بالوحدة هي في حين أننا غالبا ما نشعر بأننا محجوبون عن الآخرين، فإن شعورنا بالوحدة عادة ما يبدو ظاهرا لهم بالفعل. فالعديد من الدراسات قد كشفت عن أن الانعزاليين من الناس تسهل معرفتهم للآخرين[١١] وأنه بمجرد ما يحكمون علينا بكوننا منعزلين فإنه من الراجح أن نعتقد أنهم يروننا بطريقة سلبية كنتيجة لذلك. إن الانعزاليين من الناس غالبا ما تتم رؤيتهم على أنهم أقل جاذبية[١٢] بل وأقل ذكاء من الأشخاص غير الانعزاليين (والجاذبية الجسدية لا تقدم حصانة[١٣] ضد الشعور بالوحدة على أية حال؛ فالأفراد الجاذبون ربما انجذب إليهم كمٌّ كبير من الناس في البداية ولكن جودة علاقاتهم لا تختلف عن الآخرين وهم عرضة أيضا ليمروا بتجربة الشعور بالوحدة).

وخلاصة القول هي أن الشعور بالوحدة يؤثر في تصوراتنا بطرق شتى؛ فهو يؤثر في كيفية تصورنا لأنفسنا وللآخرين، كما يؤثر في كيفية تصورنا لنوعية تفاعلاتنا وعلاقاتنا. ويؤثر الشعور بالوحدة في كيفية تصور الآخرين لنا، مما يجعلنا نظهر أقل اهتماما وأقل جاذبية في الآفاق الاجتماعية. وهذه المجموعة من العوامل تجعل من الصعب للغاية إزاحة عباءات إخفاقنا والانخراط في أعمال ناجحة للشروع في علاقات اجتماعية أو توطيد علاقات قائمة بالفعل.

## ٢. تكهنات بالهزيمة الذاتية:
## لماذا يؤدي السعي الحثيث إلى الفشل؟

إن كثيرا من رحلات الشعور بالوحدة تبدأ في أثناء فترات الانتقال والتغيير. فغالبا ما يشعر الطلاب الجامعيون الجدد بالوحدة بشكل كبير عندما يصلون إلى الكلية لأول مرة؛ حيث تحيط بهم وجوه غير مألوفة، وهم بعيدون عن

أوطانهم، وقد عُزلوا عن صداقاتهم المريحة. ويمكن للطلاق والانفصال، والمصائب - خاصة عندما تأتي فجأة - أن تتركنا ونحن غير مستعدين تماما ضحية لشعور ملموس بالوحدة المصاحب لحالات الفقدان هذه. وعندما تكون الوظيفة ورفقاء العمل مصدرنا الأساسي للتواصل والمشاركة الاجتماعية، فإن فقدان العمل يمكن أن يعني لنا فقدان نظامنا الاجتماعي الداعم لنا بينما نكون في أمس الحاجة إليه. وغالبا ما تتسم فترات تغيير أماكن المعيشة والهجرة بأن تكون فترات ممتدة من الشعور بالوحدة حيث نعمل جاهدين على بناء شبكات اجتماعية وداعمة من الصفر.

وفي كل من هذه الحالات، فإننا نخرج من دائرة الشعور بالوحدة متى استطعنا أن نتكيف مع واقعنا الجديد وقمنا بإعادة بناء بنيتنا التحتية الاجتماعية. ففي نهاية المطاف لأن كثيرا من طلاب الجامعة الجدد يقومون ببناء صداقات جديدة، وعادة ما يبدأ المطلقون في بناء علاقات جديدة بعد العام التالي لانفصالهم (برغم أنها تستغرق وقتا أطول في الحالات الفاجعة)، وغالبا ما يتطلب البحث عن عمل جديد تكوين علاقات والاتصال بالأشخاص الذين فقدنا التواصل معهم، ويشرع معظمنا في النهاية في بناء علاقات اجتماعية وحميمة في مدننا ومجتمعاتنا الجديدة.

ومع هذا، فإن القبضة الباردة للشعور بالوحدة تمتد أحيانا إلى أكثر من فترة التأقلم القياسية. فنقع في شراكه، وتتوقف حركتنا من جراء موجات من الألم النفسي، ويهزمنا الإحساس بالتفاهة واليأس ويتغلب علينا الفراغ المدمر لانعزالنا النفسي والاجتماعي الشديدين.

ما السبب في هذا؟ وما الذي يمنع بعضنا من كسر قيود الشعور بالوحدة والعودة بحياتنا إلى مسارها الطبيعي؟

الجواب هو أنه بالإضافة إلى التصورات المخطئة المؤلمة، فإن الشعور بالوحدة يؤدي بنا أيضا إلى سلسلة من التجنب وحماية الذات[١٤] التي تجعلنا نوجد تكهنات ذاتية التحقق والدفع بعيدا عن غير قصد بالأشخاص الذين نأمل في الانخراط معهم.

فقد وجدت سيرينا - مدرسة بالمرحلة الثانوية عملت معها مؤخرا - نفسها بالفعل في مثل هذه الدائرة المفرغة وكانت على غير وعي بها تماما. وكان السبب وراء مجيئها لتلقي علاج نفسي هو "انعدام الحياة الزوجية بالنسبة لها". وابتداء كنت في حيرة من أمري في تفهم سبب عدم دخولها في أية علاقة جادة أبدا. فقد كانت في منتصف الثلاثينيات من عمرها، بالإضافة إلى أنها ببساطة كانت شديدة الجمال. ولم يكن لديَّ شك في أنها تلقى إعجابا كبيرا من الرجال. وعلمت مؤخرا أن جسم سيرينا قد مر بتغيير جذري منذ أربع سنوات؛ حيث فقدت ثمانين رطلا من وزنها.

"كان وزني ثقيلا طيلة حياتي. وكان الرجال ينظرون إليَّ كما لو أنني حتى غير موجودة في الحجرة". وبابتسامة حزينة أضافت سيرينا: "صدقني، لقد كان من الصعب ألا يُنظر إليَّ. والآن هم يحدِّقون إليَّ، ويبتسمون، وإلى حد ما فهم ما زال لديهم الشعور نفسه، فأنا أحب ردود أفعالهم نحو مظهري، ولكن حينما يتعلق الأمر بي كشخص، فهم ما زالوا ينظرون إليَّ النظرة السابقة نفسها".

كانت سيرينا يائسة من العثور على زوج، وكانت يائسة أيضا من تفادي شعورها بالحرج. ففي حين وجد ترددها وعدم ثقتها ما يبرره بعد سنوات من الرفض والشعور بالوحدة التي مرت بهما، فقد نتج عن مخاوفها أنها أصبحت منطوية على نفسها، وكثيرة الدفاع عن نفسها، ومفعمة بالشك. ونتيجة لذلك، فإن محاولات خطبتها للرجال كانت غالبا مصحوبة بالتوتر والحرج، ولم يعرب عن رغبته في رؤيتها مرة أخرى إلا القليل منهم. وقد أكد عزوفهم عن المواصلة معها شكوك سيرينا أنهم لم يعودوا يهتمون مطلقا بـ "ذاتها الحقيقية" ليبدأوا معها. وكانت الحقيقة التي لم تأخذها سيرينا بعين الاعتبار هي أن "سيرينا الحقيقية" كانت تقضي كل لحظة من فترة خطوبتها متخفية وراء جدار نفسي ولم تكن تحظى بالحضور الحقيقي بالفعل في المقام الأول.

وسبب وقوعنا في شراك هذه الدورات هو أن الشعور بالوحدة يقلب ميزان دوافعنا الاجتماعية رأسا على عقب. فبمجرد أن نشعر بأننا عرضة للنقد والعزلة الاجتماعية فإننا نصبح في موقف الدفاع عن أنفسنا بشكل مكثف، ونسعى إلى الحد من ردود الأفعال السلبية المحتملة أو الرفض من الآخرين. وبالتالي فإننا نتعامل مع الناس من باب انعدام الثقة، والشك، والسخرية، والقلق، أو نبذل الجهود لتفاديهم بالكلية. ولأننا لا نتوقع أن تكون تفاعلاتنا الاجتماعية إيجابية، فإننا نبذل القليل من الجهود لالتماسها، ونبدي القليل من الاستجابة عند وقوعها.

وللأسف، فإنه كلما طال أمد الشعور بالوحدة، كان من الصعب تغيير تصوراتنا وسلوكياتنا وكسر دائرة أفكار وسلوكيات الهزيمة النفسية التي تغذي هذا الشعور. وينتهي بنا هذا الدرب إلى التصرف بطرق تُبعد عنا أقرب الأشخاص الذين كان بمقدورهم أن يخففوا عنا وطأة الشعور بالوحدة، ثم نرى ابتعادهم هذا بعد ذلك دليلًا على انعدام رغبتهم فينا. ونتيجة لذلك فإننا ينتابنا الشعور بأننا ضحايا مجهولون في عالم قاس ونفشل في إدراك المساحة التي أسهمنا فيها ببراعة حتى تفاقمت أزمتنا.

## ٣. العضلات الضامرة للعلاقات: إما أن نستخدمها أو نفقدها

جاء أليان – مدير مبيعات ناجح – لتلقي علاج ثنائي مع زوجته بلانكا بعد أشهر من الإلحاح عليها. "بلانكا تتهمني بأنني متزوج من عملي وأنا أعتقد ذلك. وهذا أمر لا أريده، ولكن وظيفتي تتطلب ذلك. وقد أصيبت بلانكا بالإحباط حيث أضطر إلى العمل حتى وأنا في البيت وأنا أتفهم تماما ما تشعر به". وضع أليان ذراعه حول زوجته وغمز لها. "وكنت أقول لها إنه من الطبيعي أن تشعر "المرأة الأخرى" بالغيرة".

جذبت بلانكا نفسها بعيدا عنه. "أنت تعلم أنني لم أكن أعتقد أن هذا أمر مضحك!" وتوجهت بلانكا بالحديث إليَّ قائلة: "إنه كان يخبر الناس بهذه النكتة وكنت كارهة لذلك". وتوجهت إلى ألبان وعيناها مغرورقتان بالدموع. "إنه لم يضايقني كونك بعيدا عني جدا ولكن لوجود عدم اتصال حقيقي بيننا عندما تكون في البيت. لم تكن هناك مودة، أو رومانسية، أو حميمية. فأنا وحيدة وبائسة... وأنت غير مهتم".

امتلأت عينا ألبان بالدموع أيضا. "بالطبع إنني أهتم! وأنا أشعر بالوحدة أيضا. ولكن من الصعب أن نتواصل وأنت غاضبة طيلة الوقت. إنني أحضرت زهورا لك الأسبوع الماضي وتذكارا في عيد الحب وكل ما فعلته أنكِ قمتِ بالصياح في وجهي".

"لأنك لم تقم قط حتى بإعطائي إياها! فأنت تكون دائما في العجلة المعتادة من أمرك لتتفحص البريد الإلكتروني الخاص بالعمل، فقد كنت فقط تترك الزهور على طاولة المطبخ. وكنت أكتشفها بعد ساعتين وحينها تكون أنت مستغرقا في النوم!".

"ولكنني أحضرتها لكِ! وكنت تقولين لي إنه أمر يحسب لي!".

"أنت أحضرتها لي ولكن لم تفكر في إعطائي إياها؛ فقد كان اعتقادك أن تتركها على طاولة المطبخ في المكان نفسه الذي تترك فيه نقودا للمرأة التي تنظف المنزل!".

وباستمرار حوارهما، استدللت على أن ترك الزهور على منضدة المطبخ لم يكن الحالة الوحيدة على النية الحسنة لدى ألبان التي تُفهم خطأ. فواضح أنه يهتم بأمر بلانكا، ولكن شيئا ما خطأ يحدث باستمرار عندما يأتي ليترجم مشاعره إلى واقع. فمن خلال ما تشعر به بلانكا من الغضب ومستوى عدم التواصل بينهما، يبدو واضحا وجود شيء خطأ لفترة من الوقت.

عندما نفتقد التواصل العميق والجاد مع الآخرين أو عندما نفشل في استثمار علاقاتنا، فنحن نعطل المهارات المعدة لصيانة مثل هذه العلاقات. فـ "عضلات علاقاتنا" تقوم بالوظيفة نفسها التي تقوم به عضلاتنا المعتادة

إلـى حد كبير. فمندما نفشل في استخدام عضـلات علاقاتنا بانتظام (مثل قدرتنـا على التعاطف أو رؤية الأشياء مـن منظور تصور الآخرين) أو عندما نستخدمها بشكل غير صحيح، فإنه يتنابها الضمور ويقل أداؤها الوظيفي.

إن المشكلـة هي أننا غالبـا ما نكون غير واعين لمدى مـا أصبحت عليه عضـلات علاقاتنا مـن ضعف. فكان ألبان يعتقـد أن عضلات علاقاته تقوم بوظيفتهـا على أكمل وجه، بينما كان الأمـر على خلاف ذلك. نعم، إنه أعمل فكره وجهده في إحضار الزهور والبطاقة إلى بلانكا، ولكن تركه لهداياه على منضدة المطبـخ ونسيانه أمرها كانا كفيلين بإضاعة أي أثر إيجابي كان من الممكن أن يكون له في بلانكا.

عندمـا نريـد أن نمشي بعد قضـاء أسبوع في الفراش بسبب الإنفلونزا فنحـن غالبا ما نتفاجأ بالتـواء أرجلنا من تحتنا وتتركنا كركام على الأرض. وفـي حين أننا ندرك بسرعة ضعف عضلاتنا فـي مثل هذه المواقف، فنادرا ما ندرك هذه الرؤيـة نفسها عندما يتصل الأمر بالضعف الوظيفي لعضلات علاقاتنـا، بصرف النظر عن عدد المرات التي نجد فيها أنفسنا – مجازا – "ركامًـا علـى الأرض". وفي الواقع، فبدلا مـن أن يستنتج ألبان أن عضلات علاقاتـه قـد اختلت، فإنه كان علـى قناعة بأن بلانكا ببساطـة لم تكن تقدر جهوده.

وكمثـال آخـر، فإنه عندما نتعثـر في أولى محاولاتنـا للخطوبة بعد فترة جفـاف طويلـة من الوحدة، فنـادرا ما نعـزو النتيجة إلى صـدأ مهاراتنا في الخطوبة وضعف عضـلات علاقاتنا. وبدلا من ذلك فإننا نأخذ الرفض على محمـل شخصي للغاية، ونزعـم أن هذا مجرد انعكاس على عدم الرغبة فينا من الأسـاس.

وحتـى بمجرد أن نكون على وعي بالحاجة لتقوية عضلاتنا في العلاقات، فإننـا غالبًـا ما نفشل فـي تقدير جهودنا. فعلـى سبيل المثـال، بمجرد أنني جعلـت سيرينـا على وعي بأنهـا ربما كان لهـا دخل في تجاربهـا الباهتة في فتـرة الخطوبـة، فقـد قررت بـأن تغير من طريقتهـا خلال فتـرة الخطوبة.

وبرغم ذلك، فمحاولاتها الأولى لم تكن ناجحة بالفعل، وكان السبب في هذه المرة أنها كانت تحاول بشكل مفرط للغاية وكانت تظهر بمظهر اليائسة.

وبينما يعد تحسين مهاراتنا الاجتماعية أمرًا يمكن القيام به بكل تأكيد، فإن العديد من الذين مروا بتجربة الشعور بالوحدة يواجهون مهمة شاقة إلى حد كبير في تحسين أداء عضلات العلاقات التي لم نستخدمها من قبل. فـ سيرينا لم تكن لها خبرة في الخطوبة الجادة وليونيل لديه القليل أو انعدام التجربة وتسامح قليل جدا لعمل الصداقات والتحدث. وألبان - على الصعيد الآخر - يفتقد القدرة على التعاطف، وتفهم احتياجات بلانكا ومشاعرها بما يكفي ليجعل من جهوده شيئًا ذا معنى لها. وفي كل هذه الحالات، فهم يحتاجون إلى تعلم مهارات جديدة وأن يجدوا الشجاعة لممارستها، بصرف النظر عما يتضمنه ذلك من مخاطر عاطفية.

كان ليونيل أنموذجا جيدا للشخص الذي يغفل المعلومات الضرورية، فقد استطعت أخيرا أن أتوصل إلى إقناعه بأن يتواصل مع ستانلي - أحد أعضاء نادي الشطرنج الذي يحب أن يلعب معه غالبا - واقترحت عليه أن يرتشفا القهوة معا. وناقشنا كم كان من المهم أن يطلب منه تعليقا أو اثنين عن اللعبة؛ حتى لا تنتهي جلستهما فجأة. جاء ليونيل إلى جلستنا التالية وأخبرني مباشرة بأنه أخذ المبادرة وطلب منه أن يحتسي معه القهوة.

أجبته: "رائع! وبالطبع وافق".

"لقد رفض".

حاولت أن أخفي خيبة أملي، وقلت: "أنا آسف لذلك. هل أبدى سببا؟".

"لم يكن مضطرا لذلك. لقد كان بسبب خسارته الكبيرة أمامي". وراح ليونيل يشرح أن ستانلي اعتاد أن يكون هو أفضل لاعبي النادي حتى انضم إليه ليونيل، ومن حينها أصبح ستانلي يخسر أمامه في المعتاد. كنت متعجبا كيف لم يفكر ليونيل في أهمية هذه المعلومة حتى يذكرها من قبل. فلو كان يأخذ الأمور من منظور ستانلي، لربما أدرك ليونيل أن فوزه بجميع المباريات، ورفضه للتواصل مع الأعضاء الآخرين، وعكوفه على القراءة في

زاويـة في أثناء فتـرات استراحته قد جعلته يظهر على أنـه انعزالي - إن لم يكن مزدريا للآخرين - وعلى رأسهم ستانلي.

إن تفهـم احتياجـات ومشاعر شخصـ ما من منظـوره أو منظورها أمر مهـم لخلق ودعم صداقـات وثيقة وعلاقات حميمة. وعندمـا تكون عضلات هـذه العلاقات ضعيفة، فإننا نغفل المعلومات الضرورية عن مشاعر وطريقة تفكير الشخص الآخر وغالبا ما تبوء جهودنا بالفشل.

## كيفية معالجة ما ينجم عن الشعور بالوحدة من جراح نفسية

إن العديـد مـن الظـروف التي تـؤدي بنا إلى الوحـدة تكون مؤقتـة وتتيح لنا التعافـي فـي فترة قصيرة نسبيا مـن الزمن. على سبيل المثـال، يشرع كثير من الأطفال في بناء صداقات جديدة خلال ساعات أو أيام من ابتداء مخيم الصيف، والناس الذين تُشعرهـم علاقاتهم بالوحدة ربما يشعرون بالتعافي بالفعل بعد الانفصال إذا هم اتخذوا من الخطوات ما يعيد لهم تواصلهم مع أصدقائهـم وأحبائهم الذين فقدوا الاتصال معهم. ولكن يصبح علاج جراح الشعـور بالوحـدة أكثر ضـرورة عندما تحكـم قبضتها علينا لفتـرات طويلة وعندمـا نشعر بانعدام الشجاعـة للتغيير من عزلتنـا الاجتماعية والنفسية. فدعونا نفتح خزانة أدويتنا النفسية ونعرض خياراتنا العلاجية.

## الإرشادات العامة للعلاج

بالإضافـة إلـى ما يسببـه الشعور بالوحدة مـن ألم ومعانـاة، فهنا ثلاثة من الجروح النفسية تحتاج إلى الإسعافات الأولية النفسية. الأول: يجب علينا أن نغير من التصورات المخطئة التي تؤدي إلى سلوكيات الشعور بهزيمة الذات.

ورغم أننا قد نناضل لرؤية هذه الأنماط، فإذا قضينا بعضا من الوقت وحيدين، فإننا سوف نراها بالتأكيد. الثاني: نحن بحاجة لنقوي ونعزز عضلات علاقاتنا حتى تكون جهودنا في إقامة اتصالات جديدة ونعمق العلاقات القائمة لكي تكون ناجحة ومُرضية وذات معنى بشكل كبير. الثالث: نحن بحاجة إلى الحد من أسباب الضيق النفسي المستمر الذي يسببه الشعور بالوحدة، لا سيما في الحالات التي تبرز فيها خيارات تحسين الصلات الاجتماعية القائمة وإنشاء أخرى محدودة.

وقد تم ترتيب العلاجات التالية في النظام الذي يُنصح باتباعه على التوالي. فعلاجات الفئة أ (تحدي التصورات السلبية) وعلاجات الفئة ب (تحديد سلوكيات هزيمة الذات) ذات أثر فعال في تصحيح التصورات الخاطئة التي تنجم عن الشعور بالوحدة وسلوكيات هزيمة الذات التي تنتج عنه. وعلاجات الفئة ج (اختيار منظور الشخص الآخر) وعلاجات الفئة د (تعميق الروابط العاطفية) سوف تساعد على تقوية عضلات العلاقة اللازمة لتكوين اتصالات جديدة أو لتعميق العلاقة القائمة بالفعل. وعلاجات الفئة هـ (إتاحة فرص لعمل تواصل اجتماعي) سوف تعمل على تحديد سبل جديدة للتشارك الاجتماعي؛ وعلاجات الفئة و (رعاية الحيوانات) تناقش سبلا للحد مما يسببه الشعور بالوحدة وهي تتناسب خاصة مع الأشخاص ذوي الخيارات المحدودة والذين يعملون على توسيع أو تحسين اتصالاتهم الاجتماعية (بسبب العزلة الاجتماعية، أو القيود الصحية أو التنقلية، أو الظروف الخاصة الأخرى).

وكما هي الحال مع جميع الإصابات النفسية، فإنه يفضل أن تعالج الجروح النفسية بأسرع ما يمكن. فكلما طال الأمد في عدم تدريب عضلات علاقتنا بشكل كامل، أصبحت أكثر ضمورا وطال الوقت علينا لاستعادة وظائفها كاملة. وعلاوة على ذلك، فإن إعادة تأهيل العضلات من أي نوع يتطلب التكرار، والممارسة، والصبر. فإذا ما تعجلنا عملية تعافينا فإننا سوف نكون مثل من يجرح نفسه مرة ثانية ويواجه النكسات وخيبة الأمل.

وتذكَّر: أنه ليس كل أنواع الشعور بالوحدة يمكن معالجته بأساليب الإسعافات النفسية الأولية فقط. ففي نهاية الفصل، أبين متى يستلزم الأمر الذهاب إلى إخصائي الصحة العقلية.

## العلاج أ: اخلع نظاراتك الملونة السلبية

دائما ما يجعلنا الشعور بالوحدة على أهبة الاستعداد، منتظرين خيبة الأمل والرفض القادمين من الآخرين. ونتيجة لذلك، فإنه تضيع منا الفرص لعمل اتصالات اجتماعية ونتصرف بطرق من شأنها إبعاد الآخرين. ولكي نتحدى تلك المنظورات المشوهة وتفادي سبل تصرفات الهزيمة الذاتية فنحن بحاجة إلى ثلاثة أشياء.

### ١. محاربة التشاؤم!

إن الشعور بالوحدة يجعل عقولنا تعمل باستمرار على توليد الأفكار السلبية بمجرد أن نفكر في الانخراط في تفاعلات اجتماعية. فإذا ما دُعينا إلى حفلة، فإن مشاهد حية من الإحراج والرفض، وخيبة الأمل تتفجر في رءوسنا والتي لا مكان لها على الإطلاق. فنصبح على قناعة بأننا لن نعرف أي شخص هناك. ونتخيل أنفسنا واقفين هناك وحيدين بجوار صندوق الحمَّص والخضراوات، ممتلئين بمشاعر الظهور والحرج. ففكرة التعامل مع غريب أو - الأسوأ من ذلك - مجموعة من الغرباء، والمبادرة إلى إجراء حوار أمر كاف ليسبب شعورا بالرعب، ونتوقع أن أي جهود سوف تختم بشكل كارثي.

ورغم أنه من غير المحتمل أن نمنع سيناريوهات التشاؤم من شق طريقها إلى أفكارنا، فإن أفضل طريقة لمحاربة ما لدينا من مخاوف وتشاؤم هي أن نتخيل عن عمد سيناريوهات واقعية ومعقولة من النجاح. ومن خلال تخيل

نتائـج ناجحة في عقولنا نكون على الأرجـح أكثر قدرة على التعرف على مثل هـذه الفرص عندما تبرز لنا والاستفادة منهـا. على سبيل المثال، يمكننا أن نسلِّـم بأنـه من المحتمل تماما أن يكون الناس فـي الحفلة ودودين ومرحبين وسعـداء لمقابلتنا والمسامرة معنا. وحتى لو أننا لـم نقابل أشخاصا جددًا، فإننـا نكـون قضينـا مجرد وقت لطيـف في التسامـر مع واحـد أو اثنين من الأشخاص الذين نعرفهم. وربمـا ختمنا الليلة معهم بوضـع خطط لرؤيتهم مرة أخرى في القريب العاجل.

كان علـى ليونيل أن يتخلى عن اعتقاده بأنه لم يكن أحد من أعضاء نادي الشطرنـج مهتمًّا بأن يقوم بصداقة معه ("ولماذا يرغبون في إقامة علاقات اجتماعيـة معي؟ إنني فـي الثمانين من عمري".) وبمجـرد أن ستانلي خيب ظنـه، كان معارضا للتواصل مـع أي شخص آخـر. وكان أول شيء من عملي مع ليونيل هو أن يرى دوره في اختلاق الموقف.

أوضحـت لـه قائلا: "إنك كنت تـرى الأشياء بطريقة سلبيـة، يا ليونيل. صحيح أنهم لم يطلبوا منك أن تخرج معهم ولكنك أيضا لم تمطهم أي سبب للقيـام بذلك. فهم لا يعرفـون عنك شيئا، ولا عن حياتك، ولا عن أفكارك ولا عن مشاعرك".

"لهذا تعتقد أن الأمر بلا جدوى أيضا".

"لا، بل إنني أقول عكس ذلك. إننـي أقول إن المسألة ليست بهذه القتامة كمـا تبدو، وإنك لا تستطيع أن تفعل شيئا حيال الأمر. دعهم يعرفوك. تسامر معهـم قليلا، أو تبادل معهم المجامـلات، أو تذمر من الطقس، أو سلهم عن عطلتهـم فـي نهايـة الأسبوع. ابذل جهـدا لمـدة أسبوعين، وأؤكـد لك أنهم سيكونون أكثر انفتاحا وسيخرجون معك، حتى ستانلي".

كان ليونيـل مترددا للغاية في ابتداء حديثه مـع أعضاء نادي الشطرنج. ولكـن عندما ناشدته بخبرته العسكرية وجعلت مـن هذا التحدي مهمة عليه أن يقـوم بإنجازهـا، وافق فـي النهاية. وبعـد أسابيع قلائل مـن المحادثات المعتادة، تجمعت لديه الشجاعة ودعا عضوا آخر لتناول القهوة. وتقابلا على

العشـــاء لمدة أسابيع فيما بعــد. أخبرت ليونيل بمــدى اندهاشي من جهوده. "أعرف كم كان من الصعب أن تنفتح وتبدأ المحادثات ولكني سعيد جدا لأنك قمت بذلك. وإنني على يقين أن ذلك غيَّر من أعضاء آخرين في النادي أيضا. ومن يدري، فلربما تناولت القهوة مع ستانلي يوما ما بعد كل ذلك".

أجاب مباشرة: "هذا لن يحدث أبدا".

حذرته قائلا: "ها هو التفكير السلبي مرة أخرى".

أصر على رأيه: "إنه فقط لن يحدث".

"هل أنت جاد؟ ولِمَ لا؟".

"لأن ستانلي قد مات".

أخبرنــي ليونيل بأن ستانلي مــات منذ أسبوعين. وكان موته هو الذي أدى إلــى التحاور بيـن الأعضــاء الآخرين وتقاربهم مــع بعضهم؛ فقــد قرروا أن يحضــروا حفل تأبين ستانلــي مؤخرا في الشهر ذاتــه، وعندما قاموا بذلك، ذهب ليونيل معهم.

## ٢. امنح الآخرين فائدة الشك!

مــن التصورات الأخرى المغلوطة التي يحمِّلنــا إياها الشعور بالوحدة هو أننا نفترضــ أسوأ ما يمكن عــن مشاعر الآخرين عنا. فقــد أصيب توبي - شاب فقد وظيفتــه مؤخرا - بالانهيار عندما اقترب موســم الأعياد ولم يتلق دعوة إلــى الحفلــة السنوية لعيد الميــلاد التي يقيمها صديقه (الــذي ما زال يعمل فــي الشركة نفسها). وكان توبي على قناعــة بأن صديقه لم تعد لديه الرغبة بعــد في التواصل معه؛ لأنه تــم فصله من العمل. ولما عرفت أن توبي قد غير بريــده الإلكتروني مؤخرا (حيــث اعتاد استعمال البريــد الإلكتروني لشركته فــي اتصالاتــه الشخصية) اقترحت عليه أن يفحصــ مجلد البريد المزعج. وهنــاك كانــت الدعوة؛ حيث كانت هنــاك طيلة الوقــت. وكان توبي قد قضى أفضــل أسبوعين في الإحساس بالخيانــة والحداد على فقدان الصداقة التي

كانت لا تزال على ما يرام (وبرغم ذلك، فلو أنه كان قد فاتته حفلة صديقه دون معرفة السبب، فإن هذه الصداقة لن تكون على ما يرام بعد ذلك).

إن الشعور بالوحدة من الممكن أن يجعلنا نتساءل عن مشاعر أصدقائنا حيالنا، ولكن علينا دائما أن نوازن بين شكوكنا وبين ذكريات ماضينا المتبادل والتجارب المشتركة التي عملت على إنشاء وتعزيز صداقتنا بمرور الوقت. وسوف يساعد القيام بذلك على التأكيد لنا بأنه ربما تكون صداقاتنا أكثر استقرارا من شعورنا بالوحدة المتقدة بالمخاوف التي ربما تحولت إلى معتقدات.

فكانت سيرينا - مُدرسة المرحلة الثانوية التي تحولت من امرأة بدينة إلى امرأة رائعة الجمال - متسرعة في الحكم على الآخرين ونياتهم حيالها. حيث كانت على قناعة بأن أي رجل يعرب عن اهتمامه بها فإن هذا يكون لسبب واحد فقط هو مظهرها وأنه ليست لديه نية للتعرف على "حقيقتها". وبرغم أنه مما لا شك فيه أن الرجال ينجذبون إلى هيئتها، فهم أيضا كانوا يهتمون بشخصيتها. وفي الواقع، فإن تصرفها المنغلق والمتسم بالحذر كان هو الذي جعل معظم الرجال يترددون في التقدم لخطبتها.

وبعد سنتين - في مناسبة اجتماعية - اصطدمت سيرينا بأحد الرجال التي تحسب أنه رفضها من قبل. وكانت دهشتها الكبيرة عندما قدمها إلى أصدقائه على أنها "سيرينا الجميلة التي أسرته من أول لقاء". بوضوح، إنه قد فهم احتراسها خطأ على أنه كان عدم اهتمام منها به. فلو استفادت سيرينا من شكوكها وأعربت عن اهتمامها به ليادرها بطلب خطبتها بكل سعادة.

كما أن مخاوفنا يمكن تفهمها عندما نشعر بالوحدة بالفعل والخشية من الرفض، فإن الانغماس فيهما سوف يجلب علينا فقط كل شيء نحاول أن نهرب منه. فبدلا من ذلك، يتوجب علينا أن نحارب تيار الشك بداخلنا ونستغل فوائد الشك هذه مع الأشخاص الجدد في حياتنا والذين لدينا معهم علاقات قائمة.

## ٣. اتخذ إجراء!

يتسبب لنا الشعور المزمن بالوحدة في أن نتصور أنفسنا على أننا ضحايا غير فعالة للظروف القاسية، وأن نشعر بأننا لا حول لنا ولا قوة في تغيير عزلتنا الاجتماعية أو العاطفية أو الحميمية. ومع ذلك فإن هذه المشاعر - وعلى ما يبدو من قوتها - قد تم تأسيسها على تصورات من السلبية والتشاؤم المبالغ فيهما. فهناك دائما ما يمكن اتخاذه من الخطوات لتحسين موقفنا. ومن المهم أن نقوم بذلك لأن اتخاذ أي إجراء من أي نوع سيمنحنا شعورا أفضل نحو أنفسنا وكذلك نحو طموحاتنا. فقد كانت لدى ليونيل حجرة مليئة بلاعبي الشطرنج الذين كان يمكن له أن يختار من بينهم إذا أراد عقد صداقات جديدة، وكان لدى سيرينا العديد من الرجال الذين يسعون إلى خطب ودها، وكان لدى توبي الكثير من الأشخاص من وظيفته السابقة المهتمين بعمل صداقة معه؛ ولكن الشعور بالوحدة جعلهم جميعا يرون موقفهم على أنه ليس لديه إلا خيارات محددة للغاية.

### تدريب على تحديد سبل للتواصل الاجتماعي

سوف يساعد التدريب التالي على تحديد إجراءات محتملة يمكن الاعتماد عليها في تعميق وتوثيق صلاتنا الاجتماعية - وبفعل ذلك - في مواجهة الإحساس بالعجز.

١. قم بفحص دليل أرقام هاتفك، وعناوين بريدك الإلكتروني، وجهات التواصل الاجتماعي وضع قائمة بالأشخاص الذين تعتبرهم أصدقاء أو معارف جيدة.
٢. وبالنسبة إلى كل شخص، اكتب متى رأيته أو تواصلت معه أو معها آخر مرة، وضع قائمة رئيسية بمن لم تتواصل معهم لفترة من الوقت.
٣. أعط الأولوية على قائمتك طبقا لمن كانوا يمنحونك شعورا أفضل.

اجعل ترتيبك النهائي هو الترتيب الذي يجب أن تبدأ به في الاتصال من قائمتك. اتصل بواحد أو اثنين على الأقل أسبوعيًّا، وإذا أمكن، وبادر إلى عقد لقاء معه.

٤. قم بزيارة المواقع التي تسرد اللقاءات أو الأنشطة وتصفح الفئات الموجودة. على سبيل المثال، موقع ميت أب *(meetup.com)* هو أحد المواقع التي تضع قوائم للقاءات بين الناس الذين تجمعهم اهتمامات أو هوايات، أو أهواء، أو مهن مشتركة. وحتى لو لم تجد لقاء خاصا يتناسب واهتماماتك، فإن مثل هذه المواقع هي أماكن مفيدة للحصول على أنشطة أو هوايات ربما تكون ذخرا لك.

٥. قم بتحديد ثلاثة أنشطة أو موضوعات على الأقل ربما تود متابعتها (مثلا: نوادي الكتب، أو محاضرات تعليم الكبار، أو المشي، أو مجموعات ركوب الدراجات). وابحث عبر الإنترنت عن التجمعات في منطقتك.

استخدم قوائمك لإعادة التواصل مع أصدقائك القدامى ولاكتشاف سبل لعمل صداقات جديدة.

## ملخص العلاج: اخلع نظاراتك الملونة السلبية

*الجرعة:* قم بتطبيق العلاج بالكامل وكرره حسب الضرورة حتى تعيد النشاط إلى حياتك الاجتماعية أو الرومانسية.

*الفاعلية:* فعال في تصحيح التصورات الخاطئة التي تسبب ألما وتجنب التكهنات ذاتية التحقق.

*المزايا الثانوية:* تقليل المعاناة الانفعالية.

# العلاج ب: قم بتحديد سلوكيات هزيمة الذات لديك

إن الشعور بالوحدة يجعلنا نتقارب مع الناس بشيء من الحذر والريبة، وعادة ما يظهر ترددنا بشكل صارخ وواضح للآخرين، مما يدفعهم إلى التراجع بسبب سوء عاطفتنا. وحينها نشعر بأننا مسحوقون ونستنتج أننا كنا بالفعل مثيرين للشك والاحتراس في المقام الأول. وحقيقة أن أعمالنا نحن التي تعمل على خلق تنبؤات ذاتية التحقق غالبا هي التي تخدعنا تماما. وكما هو صحيح في الغالب، فإنه عندما نتصرف بدافع الخوف من شيء فنحن نخاطر باستدعاء الشيء نفسه الذي نأمل أن نتحاشاه.

ولكن إذا بدت لنا أحكامنا وتصرفاتنا الانهزامية أنها مبررة تماما في عقولنا، فكيف لنا أن نحدد تلك التي من شأنها تخريب الذات؟

والحقيقة هي أننا في حين أننا نتغافل عن تصرفات الهزيمة الذاتية لدينا في الوقت نفسه، فإننا نكون أفضل بكثير في تحديدها بعد فوات الأوان. على سبيل المثال، ربما نشعر بأن لنا مبررا في إلزام أنفسنا بحضور مناسبة اجتماعية لو أن الأشخاص القليلين الذين نعرفهم ينخرطون بالفعل في محادثات أخرى. ولكن بمجرد أن يقل ضيقنا الاجتماعي في اليوم التالي، فإننا ربما ندرك أنه كان يمكننا مشاركتهم تلك المحادثات بكل بساطة، أو كنا قد قدمنا أنفسنا إلى واحد أو اثنين على الأقل من الأشخاص الذين لا نعرفهم.

والأهم من هذا هو أننا نميل إلى تكرار تصرفاتنا الانهزامية نفسها في مختلف المواقف، والتي ينبغي أن نقوم بتحديدها بسهولة بمجرد أن ننتبه إلى وجودها. وبمجرد أن ندرك طبيعة هذه النزعات، يمكننا أن نكون أكثر وعيا لها وإيقاف مفعولها للمضي قدما.

لهذا اعتبر أنك قد تم إنذارك.

وفي حين أنه قد تبدو فكرة تحليل تصرفاتنا بشكل دقيق شاقة في البداية، فإنه عندما سألت المرضى أن يتفكروا في مواجهاتهم الاجتماعية وأن يحددوا أخطاءهم، فإنهم فعلوا الأمر نفسه بشكل ناجح. وبمجرد أن نتقبل الفرضية الأساسية بأن بعضا من تصرفاتنا على الأقل لا تكون في صالحنا بشكل جيد، فينبغي علينا أن نكون قادرين على تحديد الأشياء التي قلناها وفعلناها والتي أدت إلى عاقبة غير مقصودة. على سبيل المثال، كانت سيرينا سريعة في إدراك أنها كانت قليلة الأسئلة لمن يخطبها وأن مثل هذا الاقتضاب جعل خطّابها يستنتجون أن رغبتها فيهم قليلة. وعلاوة على ذلك، فإن قلقها جعلها نادرا ما تبتسم ومتوترة جدا عندما تضحك. وساعة أن أدركت هذا، رجعت إلى الوراء بتفكيرها فيمن تقدم لخطبتها مع الندم ولكن ببصيرة جديدة.

"لابد أنهم اعتقدوا أنني لم أكن أتمتع برفقتهم بالفعل. يا إلهي! إنني امرأة سيئة!".

"سيئة!" أوافقك الرأي. ضحكت سيرينا. "ولكن إذا كنت تريدين الاستمرار بهذا الشكل فالأمر بيدك".

إن تصرفات تخريب الذات لدى سيرينا ليست عادية بأية حال من الأحوال. ومن الأشكال الأخرى الذائعة لتخريب الذات هو إيجاد أعذار واهية لرفض الدعوات إلى المناسبات الاجتماعية، وتفويت اللقاءات العفوية بعلة أنك "غير مستعد" نفسيًّا أو غير ذلك، وتجاهل إرسال التهاني في عيد الميلاد أو أية رسائل احتفالية للأصدقاء والزملاء، وأخذ مشاكسات الأصدقاء على محمل شخصي مبالغ فيه، واستخدام اللغة الدفاعية للبدن (مثل وضع ذراعيك حول صدرك، أو الوقوف مع وضع يديك في جيوبك، التفتيش المبالغ فيه في محفظة نقودك، أو التظاهر بالاهتمام الشديد في رسائل نصية غير موجودة)، والرد باقتضاب أو بجمل ذات مقطع واحد أو التجاوز والإسهاب في التحادث، وتجاهل سؤال الآخرين عن حياتهم وآرائهم، والبوح بعيوبك وعدم الثقة بنفسك إلى الأشخاص الذين تلتقي بهم.

## تدريب على تحديد سلوكيات تخريب الذات

خـذ وقتـك في تأمل الكيفية التـي تعرفت بها علـى أصدقائك وزملائك ومن تحبهـم أو عندما تكون في مناسبـة أو أي نوع آخر من المشاركة الاجتماعية. حـاول أن تحـدد ثلاثة تصرفات علـى الأقل (متضمنة حـالات الامتناع، مثل عـدم إظهـار الاهتمام) – حتى لـو أنها تبدو مبررة تماما وحتـى لو أنها تبدو طفيفة نسبيا – والتي كان من شأنها صرف الناس بعيدا عنك.

١. تصرفات التخريب الذاتي لديَّ هي:

٢. وحينما تحدد ما قد تقوم به بشكل غير صحيح، كن حذرا للغاية حتى تتجنبه في المستقبل. ضع قائمتك في يدك واقرأها قبل الحضور إلى الارتباطات الاجتماعية. ويمكن أن تتغير آليات تخريب الذات بمجرد أن تحددهـا بشكل صحيح ولكن لا تتوقع أن تقضي عليها مرة واحدة. وكمـا سنرى في القسم الثاني، فـكل المهارات الاجتماعية تحتاج إلى ممارسة.

### ملخص العلاج: تحديد السلوكيات التي تعمل لغير صالحك

*الجرعـة:* قم بممارسـة العلاج بالكامل بأسرع ما يمكـن بعد المشاركات الاجتماعيـة غير الناجحة. تأكد من مراجعتك لقائمتك قبل الحضور إلـى المشاركات الاجتماعية المقبلة حتى تنتبه قدر الإمكان إلى الحد من سلوكيات تخريب الذات لديك.

*الفاعلية:* فعال في تحسين المشاركات الرومانسية والاجتماعية، وتفادي سلوكيات تخريب الذات، وتصحيح المفاهيم الخاطئة المؤلمة.

*المزايا الثانوية:* الحد من المعاناة النفسية.

# العلاج ج: تبني منظور الشخص الآخر

دائمـا ما تكون العلاقات من أي نوع عـن الأخذ والعطاء. ولكن لكي "نعطي" بنجـاح علينا أن نكون قادرين على "أخـذ" وجهة نظر الشخص الآخر. وهذا يعرف باسم *تبني المنظور*، وهو يعني أن القراءة الدقيقة لوجهة نظر الشخص الآخر هي العضلة الحيوية للعلاقة؛ فهي تسمح لنا بفهم أولوياتهم ودوافعهم، وبتوقـع سلوكهم، وحتـى بالتنبؤ بـردود أفعالهم. وهي تعزز مـن قدرتنا على التفاوض والتعاون بشكل ناجح، وعلى وضـع الخطط وحل المشكلات، وعلى التواصل بشكل فعال، ولإيصال ما لدينا من تراحم وإيثار وتعاطف.

والشعور بالوحدة والعزلة الاجتماعية يُضعف من عضلات منظور الأخذ، وتجعلنـا أكثر عرضة لارتكاب الحماقات الاجتماعيـة أو تجعلنا غير متحلين باللياقـة، أو مفرطين فـي الحرص، أو منعزلين جـدًّا. وأسرع طريقة لإعادة تأهيـل هذه العضلة هـي أن نقوم بتحديـد الأخطاء الفادحـة لمنظور الأخذ لدينـا وتصحيحها. والأخطاء الثلاثة التالية هي أكثر ما يجب أن نأخذه بعين الاعتبار[١٥]؛ حيث إنها أكثر ما نغفل عنه.

## ١. الفشل في استخدام عضلات تبني منظور الطرف الآخر عندما ينبغي أن نستخدمها

حيث إن الأمر بسيط كما يبدو، فعادة ما يكون السبب في عدم فهمنا لمنظور الشخـص الآخـر هو أننـا لم نحاول في المقـام الأول. تبنـي منظور الطرف الآخـر هو تدريـب ذهني، وليس خدعة قراءة العقل. فـإذا لم نبذل جهدا في التفكير في كيفية رؤية الآخرين للأشياء، أو طبيعة تفاعلهم المحتمل، أو كيف يمكـن أن تكون أجندتهـم مختلفة عن أجندتنا، فمن غيـر المحتمل أن نأخذ مثـل هذه الأمور في اعتبارنا عندما نتعامل معهم. ويتضمن أحد مظاهر هذا

الإغفال استخدامنا لدعابتنا. فعندما نفكر لنحكي مزحة، فنحن عادة نعطي الأولوية غالبا وحصريا إلى ما إذا كنا نجدها مضحكة أم لا ونفشل في إدراك ما إذا كانت مضحكة للآخرين أم لا[١٦]. فعندما أشار ألبان إلى زوجته على أنها "المرأة الثانية" (بالنسبة إلى عمله) كان فرحا، في حين أن بلانكا لم تكن كذلك. ولو أن ألبان فكر للحظة في مردود هذه المزحة على زوجته في الماضي، لاستبانت له مشاعرها على الفور.

## ٢. نحن نفضل وجهة نظرنا الخاصة

منظورنا الخاص يكون ظاهرا لنا للغاية لدرجة أننا نفشل في إعطاء وجهة نظر الشخص الآخر ما يكفي من التقدير. فعلى سبيل المثال، درس العلماء كيف يفرق الناس بين الإخلاص والسخرية في رسائل الهاتف (حيث تساعد نغمة الصوت في اكتشاف التهكم من عدمه) وعلى الذين يتواصلون بالبريد الإلكتروني. وكلنا ندرك أن الرسائل المكتوبة تنقصها المؤشرات الصوتية التي تساعد المتلقي على فهم ما نقصده من المعاني. ولكن مع الوقت والتكرار فإننا نتوقع من القراء أنهم سيكونون قادرين على التفريق بين رسائلنا البريدية الصادقة والساخرة بالدقة نفسها في حالة رسائل الهاتف[١٧]. ومع الوقت والتكرار تصيبنا الدهشة عندما نعرف أن رسائلنا تم فهمها بشكل خطأ.

والسبب في حدوث هذا هو أنه برغم إدراكنا أن التواصل الإلكتروني يمكن فهمه خطأ بسهولة، فنحن نميل إلى الزعم بأن مثل هذه الأخطاء هي غلطة القارئ؛ ولكن يكشف البحث عن أن هذا هو خطأ الشخص الذي يبعث بالرسالة. وحتى نصلح هذا الخطأ المحدد فإننا يجب أن نعطي ما يكفي من التقدير لكيفية ترجمة الشخص الآخر لاتصالاتنا الإلكترونية (وكلا – ففي هذه الحالة ليست الابتسامات هي الحل).

## ٣. لا نأخذ في اعتبارنا إلا المعلومات الخطأ

غالبا ما نفشل أن نضع في اعتبارنا المعلومات *الدقيقة* التي توفر لنا نظرة ثاقبة بشكل واضح لوجهة نظر الشخص الآخر (مثل تعبيرات الوجه) بينما نعتمد بسعادة على المعلومات غير *الدقيقة* (مثل القوالب النمطية المعممة أو الثرثرة). فعلى سبيل المثال، عندما نقيّم الأشياء المفضلة لدى الأشخاص الذين نراهم مثلنا، فغالبا ما نلجأ على الراجح إلى القوالب النمطية لتقييم ما يفضلونه. ولكن بمجرد أن نأخذ في اعتبارنا أن هذه المتغيرات يمكن أن تلعب دورا في السيناريوهات النمطية[١٨]، يصبح واضحا لدينا لماذا انتهى الجد بثلاثة وعشرين جوربا من الصوف لعيد الميلاد ولكن بدون الموقد الذي أشار إليه منذ عيد الاستقلال.

## أخطاء تبني منظور الطرف الآخر في العلاقات الحميمة

كلما كنا أكثر دراية بالشخص الآخر، ينبغي أن تكون جهودنا دقيقة في فهم وجهة نظره. فمثلا، ربما نفترض أنه كلما طالت المدة بين زوجين معا، قلت أخطاء تبني المنظور التي تقع بينهما. ولكن كما يشير معظم معالجي الأزواج، فإن الأزواج الذين طالت عشرتهم هم الأكثر عرضة لأخطاء تبني المنظور.

ما السبب في هذا؟

للأسف، إن طول الألفة القوي بين الزوجين يكون هو الشَّرَك الذي يقعان فيه[١٩]. فكلما طال الوقت الذي نقضيه مع شريك حياتنا زاد الشعور بالثقة بقدرتنا على تقييم وجهة نظره أو نظرها دون إعطائها الكثير من الاعتبار (الخطأ الأول في تبني المنظور في موضع التطبيق). وبرغم هذا، فحيث إن الألفة مع شخص ما نادرا ما تمنحنا القدرة على قراءة عقل هذا الشخص، ففي أغلب الأحيان تكون هذه الثقة هي التي تضعنا في المآزق أكثر مما تنجينا.

وهذه البقعة الظلامية يمكن أن تكون مشكلة عويصة بالنسبة للعلاقات الحميمة. على سبيل المثال، غالبا ما يخشى الزوجان الأعياد لهذا السبب تحديدا. فيفكر أحدهما: "لماذا لم يستطع زوجي أن يفعلها بطريقة صحيحة من قبل؟" والآخر: "لا أكترث لما يحدث لي من مشكلات، فلم يكن هناك ما يكفي من خير فيما سبق". وفي الواقع، لا يأخذ الشخص وقته ليفحص الأمور من وجهة نظر زوجه. ولو أنهم فعلوا لتناقشوا فيما بينهم وأوضحوا توقعاتهم في وقت مبكر، بدلا من لعبة تبادل الهدايا المخذلة عاما بعد عام.

وبالطبع، فإن "مناقشات العلاقة" هذه ليست غالبا بالأمر السهل؛ فأحد الأسباب التي دفعت بلانكا إلى ابتداء علاج الأزواج أن آليان كان يميل إلى الصمت كلما حاولت مناقشة المسائل العائلية معه. وفي الواقع، فإن النساء غالبا ما يكنّ أكثر كفاءة في مناقشة مشاعرهن وتوقعاتهن عن أزواجهن، مما يجعل الأزواج يشعرون بالدخول في معركة خاسرة. فبدلا من إفصاحهم عن الأخطاء، فإنهم يفضلون الصمت ويتلقون "هزيمتهم الحتمية" بأسرع ما يمكن. وأفضل طريقة لدى النساء في مكافحة هذه النزعة هي تجنب الإفراط في الكلام مع أزواجهن. يجب على النساء أن يعطين أزواجهن مساحة وفسحة للتعبير عن أفكارهم[٢٠] بل وتكرارها (دون تحمل "عقوبة") إذا ما كانت كلماتهم لا تعكس ما يقصدونه. وعندما يكون الرجال هم الأكثر كفاءة من زوجاتهم، فيجب عليهم أن يتخذوا هذه الاحتياطات نفسها.

وباختصار، علينا دائما أن نسأل أنفسنا عن مدى اختلاف وجهة نظر الشخص الآخر عن وجهتنا. وينبغي علينا أن نقدر ما نعرفه عن أولوياتهم والأشياء المفضلة لديهم، وإلى تاريخ العلاقة التي بيننا، وإلى سياق الموقف الحالي، فاستغراق دقائق قلائل في الإجابة عن هذه الأسئلة يمكن أن يوفر ساعات من المحادثات حول العلاقة للتلطيف من الموقف الذي كان من الممكن ألا يحدث لو أننا بذلنا جهدا في التفكير في وجهة نظر الشخص الآخر.

## ملخص العلاج: تبني منظور الطرف الآخر

*الجرعة:* قم بأداء العلاج بالكامل وممارسته في كثير من الأحيان. ولا تُحبط بما يصيبك من فشل في البدايات؛ حيث إن بناء هذه المهارات وتحسينها يتطلبان وقتا وممارسة.

*الفاعلية:* فعال في إعادة بناء وتقوية عضلات العلاقة الضعيفة، وتحسين التفاعل الاجتماعي، وتعزيز العلاقات.

*المزايا الثانوية:* الحد من المعاناة العاطفية.

## العلاج د: تعميق أواصر العلاقة

يتضمن التعاطف التغلغل إلى داخل الشخص الآخر من أجل فهم تجاربه العاطفية، ثم نقوم بنقل رؤانا إليه بشكل مقنع. فبدلا من مجرد الحصول على وجهة نظره كما نفعل عند تبني منظوره، فإننا نسعى إلى فهم أعمق حتى يمكننا استيعاب مشاعره الفعلية. وكما نفعل هذا كثيرا مع تبني منظور الآخرين، فإننا نبالغ في تقييم كفاءاتنا في توظيف التعاطف بنجاح. وأحد أسباب حدوث هذا هو أن التعاطف ليس بالضرورة مهارة سهلة؛ فهو يتطلب عقلا جديا من نوع ما، ورغم هذا فإنه يمكن لعقولنا اكتسابه. وعلى وجه التحديد، فإنه يجب علينا أن نوجه وعينا إلى مكان لا يذهب إليه تلقائيًّا - إلى ما يمكن أن يشعر به الشخص الآخر بالفعل - ونتركه هناك لفترة حتى نسجل المشهد العاطفي للشخص الآخر وبعد ذلك نعود إلى واقعنا نحن.

وتشير نتائج الدراسات على طلاب الجامعات[٢١] إلى أن مهارات التعاطف لديهم قد انخفضت بشكل كبير خلال الثلاثين سنة الماضية؛ الأمر الذي ربما يعكس على الأرجح اتجاها مجتمعيا أكبر. ويمكن لمعظمنا أن يستخدم تعديلا لزيادة الكفاءة عندما يتعلق الأمر بكل من مهارات التعاطف وتبني

منظـور الشخص الآخر. على سبيل المثـال، كانت لدى ألبان مشكلة في فهم سبب الغضب الشديد لدى زوجته – بلانكا – من جراء تركه للزهور وبطاقات المعايـدة التي أحضرها بمناسبة عيد الحب علـى منضدة المطبخ. وبعد كل شـيء، فإنه لم يتذكر فقط عيد الحب (بالمقارنة مع السنوات الماضية التي نسيهـا تماما)، ولكن وبرغم الكم الهائل من العمل الذي ينتظره عندما يكون فـي البيت فقد أوقـف الزمن ليحضر لزوجته ما يعبر عن حبه إياها. وعندما طلبـت مـن ألبان أن يفكر في الأشياء من وجهة نظـر بلانكا، اعترف بسرعة بأنـه كان عنيدا، ولكنه لم يفهم لماذا لا تصـب نياته الحسنة في صالحه إلا قليلا.

## كيفية الوصول إلى تعاطفنا

إن الطريقـة الوحيـدة للحصول على فهم دقيق لمـا يشعر به الآخرون هي أن نتخيل أنفسنا في موقفهم – ليس فقط لثانية أو ثانيتين – ولكن حتى نستطيع استخـدام البوصلـة العاطفية لدينـا للإشارة إلـى ما يمكـن أن يشعروا به. ولكـي نقوم بهذا بكل دقة، فنحن نحتاج إلـى إحساس جيد لصورة عواطفهم الطبيعيـة – السيـاق الذي يؤدي إلى الموقف الحالـي. لقد طلبت من ألبان – على سبيل المثال – أن يأخذ في اعتباره توقعات بلانكا، وكيف رأت الساعة أو الساعتين بين الوقت الذي وصل فيه البيت والوقت الذي اكتشفت فيه الزهور والبطاقة على منضدة المطبخ.

قال ألبـان – مفكرا بصوت مرتفع: "إنها رأتني وأنا أعمل على الدراسة، ولكنهـا لم تر الزهور لأنهـا كانت في المطبخ". ارتفع حاجبـا ألبان بطريقة جنونيـة وتوجـه بالكلام إلـى بلانكا: "إنـك اعتقدت أنني نسيـت عيد الحب مـرة أخرى! هذا هو السبب في عدم ردك عليَّ عندما قلت لك تصبحين على خير".

أومأت بلانـكا بالإيجاب. طلبت من ألبان أن يستمر في التدريب. "والآن – عنـد الأخـذ فـي الاعتبار – كيـف كان رد بلانـكا عندما رأتـك تعمل على الدراسة؟".

قال ألبان: "لم يكن هناك من شيء، لابد أنها كانت تشعر بالضيق، ولكنها لم تقل شيئا لأنني كنت أعمل".

فقلت: "إذن كانت مراعية لك". أومأ ألبان. "إذن كيف كان شعورها عندما اكتشفت الزهور في المطبخ؟".

"كانت منزعجة وتشعر بخيبة الأمل؛ ولكنها قررت أن تكون مراعية لشعوري ولا تناقش الأمر حتى انتهيت من عملي".

فقلت: "لمدة ساعتين كاملتين، قامت بإخماد مشاعرها لمدة ساعتين. وذهبت أنت للنوم وعندها فقط مرت بالمطبخ مصادفة".

أكمل ألبان: "ورأت الزهور والبطاقات على المنضدة، واللعنة!" واتجه إلى بلانكا. "لابد أنك اعتقدت أنني لم أكن مهتما بما فيه الكفاية حتى أعطيك إياه شخصيًّا". أومأت بلانكا بالإيجاب. "وبذلت جهدك لاحتواء خيبة أملك طيلة المساء وأنا لم أستطع أن أقتطع دقيقة لأعطيك الورود في يدك". أومأت بلانكا، وهي تتنفس بصعوبة. وضع ألبان ذراعيه حولها. وتدريجيا، لانت بلانكا إلى معانقته. همس ألبان: "إنني أحمق. كيف تحملتِ حماقاتي؟".

وبابتسامة قصيرة، أجابت بلانكا: "إنك كنت تجعل الأمر صعبا". وسرعان ما وعد ألبان أن يأخذ بلانكا إلى عشاء عيد الحب المتأخر هذا ليعوضها.

واصلت العمل مع بلانكا وألبان لبضعة أشهر. وقام ألبان بعمل جيد في تدريب عضلات تعاطفه في الجلسة، ولكنه استغرق أكثر من تدريب تعاطف فردي لبناء عضلات العلاقة حتى تصل إلى كامل قوتها. واصل ألبان التدريب مستخدما التعاطف، وكلما أصر، كان أكثر سعادة هو وبلانكا. ومع مرور الوقت - ومع مزيد من العمل - تحولت زيجتهما المتوترة والمتنافرة إلى زيجة يشعر فيها كل منهما بالثقة، والدعم، والاهتمام نحو الآخر.

إن التحسين من مهارات التعاطف لدينا سوف يصنع المعجزات لعلاقاتنا التي تهمنا بشكل كبير. وما ينقله التعاطف من الاهتمام والرعاية يمكن أن

يشمل دورة من حسن النيات، والمودة، وكرم الروح الذي يعمل جذريًا على تعميق أواصر الزيجات، أو الأسرة، أو الصداقة. وهذا يجدي بشكل واضح عندما يقوم كل الناس بتقوية عضلات التعاطف مع بعضهم في الوقت نفسه على حد سواء، ولكن حتى الجهود الفردية يمكن أن تكون مثمرة بشكل كبير.

ولما تتطلبه هذه المهارة من ممارسة، ينبغي علينا السعي حثيثا إلى تدريب عضلات تعاطفنا في عدد من المواقف ومع عدد متنوع من الناس. وعند القيام بهذا، علينا أن نتحين الفرص حتى نتوقع ما يمكن أن يشعر به الناس في المواقف المستقبلية وكذلك التي مضت. اجعل الأشياء التالية نصب عينيك:

*تخيل أنك أنت في المواقف التي مروا بها*. فإن أفضل طريقة لتقييم التجربة النفسية لشخص آخر هي أن تتخيل نفسك في موقفه أو موقفها بكل طريقة ممكنة. دوِّن ملاحظاتك عن البيئة المحيطة - مَن كان موجودا من الأشخاص الآخرين، ووقت حدوث ذلك من اليوم، والحالة المزاجية للشخص، أو أي آلام أو أمراض بدنية ربما كان يعانيها الشخص. تخيل كيف تعرفت عليه أو عليها، وليس ما تشعر به بالفعل ولكن ما تنقله إلى الشخص الآخر بالفعل. وضع في اعتبارك أننا في العديد من المواقف نجرب المشاعر المتناقضة. على سبيل المثال، عندما اكتشفت بلانكا الزهور على منضدة المطبخ ربما شعرت بالسرور لأن ألبان بذل جهدا ومع ذلك شعرت أيضا بالألم، وخيبة الأمل، والغضب بسبب أنه فعل ذلك بشكل غاية في السوء.

*السياق هو السر*. فتفهم مشاعر شخص ما يتضمن على الأقل وجود إحساس حاد بإطار عقله أو عقلها في الوقت ذاته. والأسئلة التالية هي التي ربما تحتاج إلى وضعها في اعتبارك: ما خبرات الشخص السابقة مع مثل هذه المواقف؟ ما المخاوف، أو الشكوك، أو الآمال، أو التوقعات التي ربما لديه أو لديها عن هذا الموقف؟ ماذا حدث له أو لها أيضا في حياته/ها في التوقيت نفسه؟ كيف كان يومه أو يومها حتى هذه اللحظة؟ كيف يمكن أن تكون للعلاقات الأخرى تأثير في ردود أفعاله أو أفعالها؟

*انقل الرؤى الخاصة بك بعناية.* فنقل رؤانا عن مشاعر شخص آخر يكون ذا أهمية فقط إذا ما قمنا بنقل تفهمنا بشكل مقنع وودود. فمعرفة ما يشعر به شخص ما غير أنه يتواصل بشكل ضعيف هي مثل شراء الزهور له ثم تركها على منضدة المطبخ. وكن توصيفيا قدر استطاعتك. فكلما أدرك الشخص الآخر أنك تبذل جهدك وتفكيرك في تقدير وجهة نظره أو نظرها، كان لتعاطفك أثر بالغ في توصيل تعاطفك.

### ملخص العلاج: عمق أواصر العاطفة لديك

*الجرعة:* قم بأداء العلاج بالكامل وممارسته في كثير من الأحيان. ولا تُحبط بما يصيبك من فشل في البدايات؛ حيث إن بناء هذه المهارات وتحسينها يتطلبان وقتا وممارسة.

*الفاعلية:* فعال في إعادة بناء وتقوية عضلات العلاقة الضعيفة، وتحسين التفاعل الاجتماعي، وتعزيز العلاقات.

*المزايا الثانوية:* الحد من المعاناة العاطفية.

## العلاج هـ: خلق فرص للاتصال الاجتماعي

إن الشعور بالوحدة يجعلنا مترددين للغاية في خلق فرص جديدة للمشاركة الاجتماعية أو القائمة بالفعل. فنشعر بعدم الارتياح عند حضور المناسبات الاجتماعية (خاصة تلك التي يوجد فيها وجوه كثيرة غير مألوفة)، ونكره السفر من قبل أنفسنا، ونتردد في الاشتراك في أنشطة جديدة أو فئات اجتماعية لأننا نخشى أن نظهر وحدنا. وربما نرى خيارات أخرى بدلا من الأنشطة الاجتماعية التي حولنا، ولكن نخشى أن نكون بين "الفاشلين" أو "المنعزلين" وتستدعي نفس آثار الشعور بالوحدة التي فشلنا في الهروب منها.

إن أفضـل طريقة للتغلب على مشاعـر الضعف، والحد من التردد لدينا، وتفـادي وصمنـا بالمنعزليـن هي مقاربـة المواقـف ولدينا هـدف أكبر في عقولنـا. على سبيل المثال، فـإن المشاركة في مقابلة سريعـة سوف تُشعرنا براحة أقـل بكثير لو فعلنا ذلك لأجل بحث لمقالة على مدونتنا الإلكترونية أو لمجلة كليتنا. وسوف نشعر بخوف قليل للغاية إذا اشتركنا في جولة مع أفراد آخرين لو كنا مصورين هواة أو فنانين ونستهدف التلوين أو الرسم أو تصوير المواقـع التي نزورها لإعداد ملف لأعمالنا الفنية. وسوف نجد أنه من السهل الانضمـام إلـى جماعة السباحة، أو ركوب الدراجـة، أو الجري لو كنا نتدرب لمسابقة ثلاثية.

ومن خلال وجود جدول إضافي، فلن نوصف مثلا بأننا أشخاص منعزلون، ولكن كأشخاص لدينا شغـف لهواياتنا، أو نكرس أنفسنا لأهدافنا، أو نلتمس الجديـة بشأن أنشطتنـا الإبداعية. وعندما يكون لدينا هـدف كبير فإن هذا يساعدنـا على الحد من انعـدام الشعور بالأمن والوعي الذاتـي لأن انتباهنا يكون منصبا على المهمة التي في أيدينا؛ كتوثيق مواعيدنا السريعة، أو إنشاء ملف لأعمالنا الفنية، أو المشاركة في مسابقة ثلاثية.

## تواجد على شبكة الإنترنت

إن شبكـة الإنترنـت تسمـح لنـا بالتواصل مـع الأشخاص[٢٢] الذيـن يبادلوننا الاهتمامـات والتجـارب دون أن نترك منازلنـا. وتسمح لنا أيضـا بأن نتبنى هوايات نستطيع من خلالهـا التفاعل مع الآخرين والتعبير عن أنفسنا بطرق ربما لا تكون متاحة في حياتنا المعتادة. على سبيل المثال، موقع سكند لايف (*secondlife.com*) هـو موقع لعالم افتراضي ثلاثـي الأبعاد حيث يتفاعل مستخدمـوه مع بعضهم باستخـدام تمثيل رقمي لما يقومـون باختياره. ففيه يستطيع المستخدمون تغيير جنسهم، وجعل أنفسهم شبابا أو كهولا، واختيار مـدى الجاذبية التـي يريـدون أن يظهروا بهـا، ويعطوا أنفسهـم خصائص

وقـدرات أخرى متعددة. وتغطي التفاعلات على هذا الموقع سلسلة كاملة من الدردشــة إلى الزواج، ومن إدارة الأعمال إلى إنشــاء البيوت، والمشاركة في صداقات وعلاقات جادة مع بعضهم.

ويمكــن للعلاقات والصداقــات التي تبدأ على الإنترنــت أن تكون وطيدة وغالبــا مــا تتم ترجمتها إلى تفاعــلات مباشرة بين الأشخاص. فعلى سبيل المثال، وجدت دراسة حديثــة أن التعارف عبر الإنترنت هو حاليا ثاني أشهر طريقة لتقابل زوجين[٢٣] (حيث يتم تقديمهما في الغالب على أنهما صديقان)، متجــاوزا بذلك الطرق التقليدية في الماضي، مثل المقاهي، والنوادي، وممر الخضراوات في الأسواق خلال عطلة نهاية الأسبوع.

## تطوع لمساعدة الآخرين

الخيــار الثاني لإنشاء روابط اجتماعية جديدة هو التطوع؛ فالتطوع لمساعدة الآخريــن يقلل مــن مشاعر الإحساس بالوحدة[٢٤]، ويزيد مــن مشاعر تقدير الــذات، ويجعلنا نشعــر بأننا مرغوبــون اجتماعيا من الآخريــن بشكل كبير. وتسهـم مساعدة الآخرين في المزيد من السعادة ومزيد من الرضا بالحياة، ويمكنه أيضا أن يقلـل من خوفنا وترددنا في الانخراط مع الأشخاص الجدد (أو فــي الحقيقة مع كل الناس). فعن طريــق الإعطاء بدلا من الأخذ، فنحن نركــز على الشخصــ ذي الحاجة بدلا من التركيز علــى أنفسنا، الأمر الذي بـدوره يجعلنا نشعر بقليل من الوعــي الذاتي، وقليل من انعدام الأمان، وقليل من التأثر بالنقد.

## ملخص العلاج: اعمل على خلق فرص للاتصال الاجتماعي

*الجرعة:* قم بأداء العلاج بالكامل عند الحاجة وكرره عند الضرورة.

*الفاعلية:* فعال في الحد من المعاناة النفسية وزيادة الفرص للتفاعل الاجتماعي.

*المزايا الثانوية:* تقوية عضلات العلاقات الضعيفة.

## العلاج و: قم بتربية حيوان أليف

في بعض الحالات، ربما تمنعنا الظروف من بناء اتصالات اجتماعية جديدة أو تعزيز الاتصالات القائمة. فالأشخاص قليلو الانتقال، أو المنعزلون بحكم جغرافيا المكان الذي يعيشون فيه، أو الذين لا يستطيعون التواصل مع أحد لسبب من الأسباب يقومون بتربية الحيوانات الأليفة ليخففوا من شعورهم بالوحدة. فالحيوانات الأليفة عامل جيد للتلطيف من مشاعر الوحدة بالنسبة للأشخاص المنعزلين، أو الطاعنين في السن، أو الذين يتعاملون مع مرض خطير، أو إصابة نفسية مثل اضطراب ما بعد الصدمة. والحيوانات الأليفة هي أيضا مغناطيس للناس، والعديد من الصداقات والعلاقات بدأت من هذه الجملة: "آه! كلبك لطيف جدا! ما اسمه؟".

ومما يشهد على صحة القوى العلاجية الفريدة لكلابنا التي نتخذها أصدقاء، أن دراسة جعلت بعض الأشخاص الوحيدين يقضون وقتا وحدهم مع كلب أو مع شخص وكلب معا[٢٥]. فالذين قضوا وقتا مع كلب فقط أفادوا بوجود شعور أقل بالوحدة بشكل كبير من الذين قضوا وقتهم مع كلب وشخص آخر معا. وبالنسبة إلى "الأشخاص الآخرين" في الدراسة فإنه لم يُعرف إذا ما أفادوا بأنهم جاءوا في المرتبة الثانية بعد الحيوانات الأخرى أم لا.

وبرغم المزايا العديدة لتربية حيوان أليف، فإن رعاية أي حيوان أليف - خاصة الكلب - هي مسئولية ضخمة وواحدة من التي لا يستطيع بعضنا تحملها لأسباب عملية. وتأتي القطط في مرتبة أقل بكثير من الكلاب - طبقا

للدراسات - ولكنها أيضا يمكن أن توفر الرفقة بشكل كبير والعناية بها أيسر من الكلاب، خاصة بالنسبة لمحبي المكوث في البيت.

### ملخص العلاج: قم برعاية حيوان أليف

*الجرعة:* قم بممارسة العلاج عند الحاجة وإلى المدى الذي تسمح به الظروف.

*الفاعلية:* فعال في الحد من المعاناة النفسية.

## متى تجب استشارة إخصائي صحة عقلية؟

معالجة الشعور بالوحدة من خلال أساليب الإسعافات الأولية التي تمت مناقشتها في هذا الفصل ينبغي أن تساعد على الحد من المعاناة النفسية التي تنجم عن الوحدة، وتصحح السلوكيات والتصورات التي تخيب جهودنا الساعية إلى تعميق وتوسيع اتصالاتنا العاطفية والاجتماعية، وتوفر لنا فرصًا للتفاعل الاجتماعي.

ومع ذلك، فإذا كان ألمك النفسي حادا لدرجة أن تكون لديك أفكار لإيذاء نفسك أو الآخرين، أو لو وجدت نفسك تفكر فيما سيحدث لو أنك غير موجود، فعليك أن تسعى لاستشارة إخصائي صحة عقلية أو الذهاب إلى أقرب مستشفى طوارئ. وإذا لم تكن لديك أفكار للإضرار بنفسك ولكن مع ذلك فإنك تشعر باليأس أو عدم الشجاعة لتطبيق تلك العلاجات للإسعافات الأولية، أو حاولت ولم تنجح. فإن إخصائي الصحة العقلية يمكن أن يساعدك على التوصل إلى العوامل التي يحتمل أن تحفظك وتوفر لك الدعم الضروري للتقدم في التعافي.

# الفصل ٣



# الفقدان والصدمات النفسية

## السير على العظام المهشمة

الفقدان والصدمات النفسية هما جزء لا يتجزأ من الحياة، وغالبا ما يكون تأثيرهما مدمرا. ففقد محبوب، أو وقوع الشخص ضحية عنف أو جريمة، أو أن يُصبح معوَّقًا، أو المعاناة من مرض مزمن أو مهدد لحياة الفرد، أو التعرض للإرهاب أو الحرب، أو أن تعيش وسط خبرات صادمة أو مهددة للحياة - كل هذا من الممكن أن يعرقل حياتنا ويترك لنا جراحا نفسية حادة. وعادة ما يشتمل الشفاء من مثل هذه الجراح على عملية ممتدة من إعادة التكيف واستعادة العافية والتي تختلف بدورها من شخص إلى آخر. ومثلما تكون العظام المكسورة بحاجة إلى أن توضع بشكل صحيح، فإن طريقتنا في استجماع شتات حياتنا مرة أخرى بعد خبرات الفقدان والصدمات تُحدث فارقا كبيرا في عملية شفائنا من مثل هذه الإصابات.

وبعض خبرات الفقدان والصدمات التي نعانيها تكون ذات ندوب عميقة وتتطلب مهارات خبراء إخصائي الصحة النفسية وربما تفاقم الأمر إلى العلاج النفساني. وعلى هذا النحو، فهذا الفصل لا يُقصد به الذين يعانون آثارًا مضرة للغاية، فإن أمثال هؤلاء القراء يجب أن يبحثوا عن مساعدة إخصائي صحة نفسية مدرب إذا لم يكونوا قد فعلوا ذلك.

إلا أن العديد من خبرات الفقدان والصدمات التي نواجهها في حياتنا ليست حادة بما فيه الكفاية حتى تسبب ضررا نفسيا وعاطفيا طويل الأجل. على سبيل المثال، عندما نفقد وظيفة أو عندما يهملنا أفضل صديق بعد مناقشة قاسية أو عندما يموت جدنا الطاعن في السن، فإننا ندخل في فترة حزن وتأقلم، ولكن عادة ما نعود إلى سابق حالتنا من الصحة النفسية والعاطفية. ورغم ذلك، فإن حالات الفقدان هذه نفسها قد تكون لها معان شخصية مختلفة لدى أناس آخرين. فعلى سبيل المثال، إذا تسبب فقداننا لوظيفتنا في أن تصبح أسرتنا بلا بيت، أو إذا كان أفضل صديق هو الصديق الوحيد، أو إذا كان جدنا هو الذي قام بتربيتنا وكان بصحة جيدة، فإن ما نعانيه من فقدان وما له من تأثيره في حياتنا من المحتمل أن يكون كبيرا إلى أقصى حد.

مهما تكن الاختلافات الفردية التي تظهر عند تعاملنا مع الفقدان والصدمة، فسوف نواجه جميعا تحديات متشابهة عندما يتعلق الأمر بإعادة بناء أنفسنا وتحقيق الشفاء النفسي والعاطفي الكامل. فعلينا أن نعيد ترتيب عظامنا النفسي المحطمة - أي إعادة تجميع شتات أنفسنا في كيان تام يعمل بشكل وظيفي كامل. وعلاج الجراح النفسية الناجمة عن الفقدان والصدمة ربما لا يعجل بشفائنا فقط ولكن - في بعض الحالات - ربما يتيح لنا الخروج من مثل هذه الخبرات بتغييرات مهمة للتركيز على أولوياتنا، وبتقدير عميق لعلاقاتنا القائمة بالفعل، وبتعزيز الإحساس بهدفنا في الحياة، ورضا أكبر بحياتنا - وهذه ظاهرة تسمى *بتطور ما بعد الصدمة*[1].

وفي حين أن العديد من المتغيرات التي تحدد ما إذا كنا قد خرجنا من خبرة الفقدان والصدمة بإحساس نفسي زائد أو ناقص ليس تحت سيطرتنا (مثل شدة الأحداث، وتركيبنا النفسي الأساسي، ومدى خبراتنا السابقة في التعرض للصعاب)، فإننا يمكن أن نسيطر على بعضها. وللاستفادة القصوى من علاجات الإسعافات النفسية الأولية - في هذا الفصل - فسنحتاج إلى أن نفهم بوضوح الجراح النفسية الناجمة عن الفقدان والصدمة، وكذلك التحديات التي تجلبها إلى صحتنا النفسية وكياننا العاطفي.

# الجراح النفسية الناجمة عن خبرات الفقدان والصدمة

بالإضافة إلى الكرب الشديد الذي ينجم عنهما، والتغييرات الحقيقية التي علينا أن نتعامل معها إبان حدوثهما، فإن الفقدان والصدمة يسببان ثلاثة جراح نفسية، وكل منها يمثل مجموعة من العظام التي تحتاج إلى إعادة تركيب. الأول: الفقدان والصدمة يمكن أن يسببا فوضى كبيرة في حياتنا تهدد تصوراتنا الشخصية، ومبادئنا، وإحساسنا الدقيق بهُويتنا. والثاني: غالبا ما تسبب الأحداث المأسوية تحديا لافتراضاتنا الأساسية عن العالم، ومكانتنا فيه، كأن نناضل من أجل إيجاد حكمة من وراء الأحداث لدمجها في إطار أكبر من أنظمة الاعتقاد لدينا. والثالث: العديد منا يجد أنه من الصعب أن يبقى على اتصال بالناس والأنشطة التي اعتدناها لكي نجد لهما مغزى معينًا، وربما نشعر كما لو أن انخراطنا في حياتنا سيمثل خداعا لأولئك الذين فقدناهم أو تقليلا للمعاناة التي مررنا بها.

إن الألم العاطفي يجتاح كل الذين يعانون الفقدان والصدمة، ولكن المدى الذي نواجه به هذه الجراح النفسية الثلاثة يمكن أن يختلف بشكل كبير. فبعضنا يمكن أن يعانيها بشكل خفيف، بينما قد يجد آخرون أن حياتهم قد تأثرت بشكل حاد إلى سنوات وحتى إلى عقود. فهيا بنا نفحص كلًّا منها بمزيد من التفصيل.

## ١. توقف الحياة: اضطراب عاطفي شديد

إن الضيق العاطفي الذي نعانيه في أيام الألم الأولى التي تتلو الفقدان والصدمة يمكن أن تصيب الشخص بالشلل التام. فنحن ربما نفقد القدرة على التفكير بطريقة صحيحة أو أداء حتى أقل الوظائف الأساسية للاهتمام بالنفس كتناول الطعام والاستحمام. فبالاستغراق في الألم العاطفي، غالبا ما نواجه كل صغيرة في حياتنا كأنها شيء جديد كأننا مضطرون للعيش

في مسلسل موجع من "الأوائل". والمقصود أولى وجباتنا مع الشخص الذي فقدناه، وأولى الليالي قضيناها وحدنا بعد وقوعنا ضحية لجريمة عنف، وأولى نظراتنا في المرآة بعد الأحداث التي غيرت مسار حياتنا. وهذه الحُزمة من "الأوائل" ربما تظل تخايلنا لأسابيع أو شهور: مثل أول رحلة لنا إلى السوبر ماركت عقب الانفصال عن أزواجنا دون شرائنا طعامه أو طعامها المفضل، أو أول عيد ميلاد لنا بعد فقدان وظيفتنا وعدم وجود المال الكافي لشراء هدايا لأطفالنا، أو أول مناسبة بدون أحد والدينا المتوفى قريبا.

ومع كل "ذكرى أولى"، نستدعي ذكريات، وأشواقًا مؤلمة، ومشاعر حنين عميقة لما/لمن فقدناه، وربما وجدنا أنه من الصعب أن نبدي اهتماما نحو أي أحد أو أي شيء آخر. وربما - عندما نغوص في أعماق اليأس - نجد أن مشاعرنا أكثر قتامة من الذين يعانون الاكتئاب المرضي الحاد. ومع ذلك، فإن الحزن هو استجابة نفسية للظروف الشديدة، وليس اضطرابًا عقليًّا. وبغض النظر عن كيفية تخفيف الألم العاطفي الأول، فإنه دائما ما ينحسر بمرور الوقت. وكلما بدأنا في امتصاص حقيقة الفقدان أو الصدمة، فإن الألم المعوي يبدأ في التضاؤل، حتى لو بأقل الإجراءات.

وفي الواقع، فإن الوقت عامل مهم بشكل كبير في علاجنا. فنحن نبدأ غالبا في التحرك بعد أشد مراحل الحزن حدة[٢]، ونتكيف معه بعد ستة أشهر - برغم أن هذا الجدول الزمني يعتمد بوضوح على طبيعة الفقدان أو الصدمة، وكذلك آثارهما الملموسة والشخصية على أمور حياتنا. ولكن عندما لا نريد، سواء بسبب فداحة تجربة الفقدان أو الصدمة التي مررنا بها أو بسبب وجود ظروف منعتنا من ولوج طريق العلاج والتعافي كما كان ينبغي، فإننا نخاطر عندما نسمح لأنفسنا بأن نُحاصر بهذه الخبرات. ومعظم الجوانب الفريدة التي تجعلنا عُرضة للفقدان - والتي يتم ظهورها تدريجيا من خلال حزننا - تكون خافية عن رؤيتنا حتى لا نلمح لها وجود.

فاهتماماتنا، وإبداعاتنا، وأفراحنا، وحماساتنا من الممكن أن تصبح كلها مختبئة تحت الحزن والألم والتحسر الذي لا ينتهي على الماضي، وتصبح حياتنا مشوشة بحق بكل ما في الكلمة من معنى.

## ٢. اضطراب الهُوية: كيف يؤثر الفقدان والصدمة في مبادئنا وفي تقديرنا الذاتي

كان جرانت مندوب مبيعات واعدا ومحبا لإطلاق أطواق النيران مع أصدقائه عندما لا يكون على الطريق. وفي مساء إحدى ليالي الشتاء، كان هو واثنان من أصدقائه في طريقهما إلى المطار بعد رحلة عمل طويلة عندما أسهمت ظروف الثلج والجليد في فقدان سائقهما السيطرة على السيارة. وكان جرانت في المقعد الخلفي وقد أخذته غفوة عندما وقع هذا.

حكى جرانت – وهو يزدرد لعابه بصعوبة: "اندفعت مباشرة من الحاجب الزجاجي، وسقطت في الطريق، وفقدت وعيي. دقائق قلائل واستردت وعيي. وفتحت عيني فرأيت أحد زملائي مستلقيا أمامي ميتا. حاولت أن أنهض فلم أستطع. نظرت أدناي فوجدت نفسي مغطى بالدماء. ووجدت ساقي... وجدت ساقي مفقودة". كان هذا في أولى جلساتنا – ومن خلال ما ظهر على وجهه من مشاعر – فإن هذه الأحداث لم تكن مما يتحدث عنه جرانت غالبا.

"والشيء الثاني الذي أتذكره هو المستشفى والجراحون، العديد والعديد من الجراحين". وقد قضى جرانت عاما بين العديد من المستشفيات؛ حيث عالج الأطباء جراحاته الهائلة، وبدأوا معه طريقا طويلا من إعادة التأهيل البدني وبشكل مكثف. وحضر أيضا جلسات الإرشاد النفسي. وتدريجيا بدأ جسم جرانت المهشم في الالتئام، ولكن عقله لم يكن على هذه الحال نفسها من الالتئام.

"لا أستطيع أن أخبرك كم من مرة وددت أنني لو لقيت حتفي في تلك الليلة. فقد كان ذلك أيسر عليَّ. يريد الناس أن يزوروني، ولكني لا أستطيع تحمل فكرة أن أرى أحدا. بل ولا حتى رؤية نفسي أيضا. ست سنوات مضت وما زلت لا أستطيع أن أنظر إلى نفسي في المرآة. وعندما أخطف نظرة إلى نفسي، فكل ما أراه هو إنسان غريب. فالإنسان الذي اعتدته مات في تلك الليلة. وهذا الإنسان الجديد، هذا الجسم الذي يزحف ليس أنا".

آلمنـــي قلبي مــن أجل جرانت، ليس تماما بسبب الجــروح الفظيعة التي عاناهــا ولكن لأنه بعد ست سنوات مضــت ما زال يعاني مثل هذا الاضطراب النفسي. فالجــراح النفسية التي نجمت عن الفقدان والصدمة التي عاناهما ما زالت غضة كما كانت. فلم تعد عظامه النفسية إلى مكانها الصحيح قط. والنتيجة هي أنه لم يتكيف مع واقع حياته الجديد.

غالبــا مــا تفرض خبرتا الفقــدان والصدمــة واقعا جديدا علــى حياتنا، والتــي مــن المحتمل - بنــاء على حدة المصائــب التي واجهناهــا - أن تعيد تعريــف هوياتنا تمامــا مثلما نقوم بســرد قصة حياتنا. فقبــل الحادث، كان جرانــت يعرف نفسه من خلال مهنتــه، وشخصيته غير المتحفظة، والألعاب الرياضيــة. ولكن هــذه الأركان الثلاثة لشخصيته هــي الآن في غياب تام ولا تلعــب أي دور في حياتــه. فجرانت بحاجة ماسة لإعادة تعريــف بهُويته، لكي يعاود الاتصال بخصائص شخصه وشخصيته اللذين دفنا تحت حزنه، حتى يستطيع أن يقرر عما يمكن أن تصبح عليه حياته.

وتحــدي إعادة التعريف بأنفسنا وهوياتنــا يتزامن مع العديد من خبرات الفقــدان والصدمة[٣]. فلربما كنا نعرف أنفسنا من خــلال عملنا بينما فقدنا عملنا، أو ربما كنا نعرف أنفسنا من خلال رفقتنا بينما فقدنا رفيقنا، أو ربما كنــا نعرف أنفسنا من خــلال قِدرتنا الرياضية بينما فقدنــا صحتنا، أو ربما كنــا نعــرف أنفسنا من خلال أبوتنا بينما نرى أن آخــر أطفالنا يهجر البيت. وفــي كل موقف مــن هذه المواقف، نحن بحاجة إلى متســع من الوقت لإعادة اكتشاف شخصياتنا، لكي نبحث في داخلنا عن أشياء ذات معنى، ولكي نجد طرقا جديدة نعبر بها عن خصائص أنفسنا التي تكمن في سبات عميق، وتم دفنهــا تحــت ركام من الحزن. وعندما نفشل في فعل هــذا، سوف نكون نُهبة لفــراغ فظيع يُضخم من حجم ما فقدنــاه، ويُمزق إحساسنا الأساسي بذاتنا، ويسير بنا على غير هدى في بحر لجي من الشك الذاتي وكراهية الذات.

## ٣. اضطراب المعتقدات: لماذا يتحدى الفقدان والصدمة تصوراتنا عن العالم؟

من أكثر الدوافع الإنسانية إلحاحا الحاجة إلى فهم تجاربنا في الحياة. وكل واحد منا له طريقته الخاصة لفهم كيفية عمل العالم (حتى لو لم ننطق بهذا بيننا وبين أنفسنا صراحة)، ونحن نقوم بفلترة معظم خبراتنا من خلال هذه العدسة. فمعتقداتنا وتصوراتنا عن العالم هي التي توجه أفعالنا وقراراتنا، وهما غالبا ما يوفران لنا الشعور بوجود حكمة وهدف. فأحد الناس قد يرى أن كل شيء يقع في الحياة هو "مخطط له"، ويعتقد آخر "أننا نجني ثمار ما غرسناه"، بينما يعتقد آخرون" أن كل ما يحدث هو لحكمة"، وآخرون يعتقدون أنه "لا حكمة مطلقا وراء ما يحدث". وبعض منا يشعر بأن العالم عادل على وجه العموم، بينما يقتنع آخرون بأن العكس هو الصحيح، وبعضنا يعتقد أن الحياة يمكن التنبؤ بالكثير منها، بينما يرفل آخرون في اعتقاد أن ما يقع من أحداث يدل على عشوائية تامة.

ومهما تكن معتقداتنا وتصوراتنا عن تلك الأشياء، فإن الفقدان والصدمة يمكن أن يمثلا تحديا لتصوراتنا عن العالم[٤]، وكيف يسير، ويسببا لنا اضطرابا نفسيا إضافيا نتيجة لذلك. ويزيد كفاحنا لفهم ما يحدث من صدمتنا الأولى، ويرسلنا في بحث يائس لندمج وقائعنا الجديدة في إطار من المعتقدات الأساسية التي لم تعد توفر لنا ذاك الأمن الذي وفرته لنا قديما. وفي الواقع، فإن مثل "أزمات الاعتقاد" هذه هي أمر شائع، فقد أصبحنا نواجه طوفانا من الأسئلة والشكوك، وغالبا ما نأخذ على عاتقنا البحث عن أجوبة.

إن الحاجة الملحة لإيجاد معنى للأشياء يمكن أن تجعلنا في تفكير اجتراري دائم عن كيفية وقوع الأحداث، ولماذا وقعت بهذه الطريقة، وماذا كان بوسعنا أن نفعل لنحول بين وقوعها. وربما نقوم بتحليل كل واحد من آلاف القرارات واللحظات التي - لو تغيرت - لكنا قد تحاشينا الحقائق المؤلمة التي نواجهها الآن. وكطبيب نفساني كان يعمل في مدينة نيويورك خلال وبعد

أحداث ١١ سبتمبر ٢٠٠١، فقد استمعت إلى كثير من هذه التساؤلات من مرضاي. "لو أنها كانت قد غادرت منذ دقائق قليلة فقط، وفقدت قطارها، لما كانت قابعة خلف مكتبها عندما اصطدمت الطائرة بالمبنى". "لو لم يكن متوجها إلى بوسطن، لما كان على متن هذه الطائرة"، "لو أنني لم أتوقف للتفحص، لما أصابني هذا الحطام". - تلك كلها نماذج للأفكار والتأملات التي يتشاطرها العديد من الناس في يوم عصيب وبعده.

ونحن غالبا ما نقضي شهورا خائضين في مثل هذه التساؤلات؛ حيث نبحث عن طرق نفهم بها الأحداث. وبينما يبدأ بعضنا في فهم هذه الأحداث السريعة في غضون ستة أشهر من وقوعها، فإن كثيرا آخرين يفشلون في ذلك حتى بعد سنوات؛ لذلك، كلما أسعفنا الوقت في إعادة بناء آرائنا عن العالم بطريقة تتلاءم وخبراتنا مع الفقدان والصدمة[٥]، تضاءلت حدة وكثافة تأملاتنا سريعا، وتحسن التكيف النفسي لدينا، وقلت فرص تعرض سلامتنا النفسية للضرر ولأعراض اضطراب ما بعد الصدمة.

## ٤. اضطراب العلاقات:
## لماذا نعاني لكي نتواصل مع من بقي لنا؟

أتت ماكسين لعلاج نفسي للتعامل مع عيد ميلادها الوشيك. فمنذ عشر سنوات، وعدت زوجها كيرت بأنها سوف تحتفل بهذا الأمر المهم معه باستقلال الطائرة إلى إفريقيا، والذهاب في رحلة سفاري. ولم تكن ماكسين قد غادرت البلاد من قبل، رغم نداءات كيرت المتكررة لفعل ذلك طيلة سنين. وشرحت هذا الموقف قائلة: "إنها كانت عشر سنوات في المستقبل، ولكنه لا يزال وعدا غير سهل. إنني أنوي الوفاء به".

وبعد أشهر من بلوغها الأربعين، بدأ ينتاب كيرت صداع حاد متكرر. وأوضحت ماكسين قائلة: "إن الأطباء قاموا بفحصه مرة تلو أخرى، ولكنهم لم يستطيعوا تبين الأمر. وبعد ذلك قاموا بإجراء أشعة على المخ، وأخبرونا

بأنه يعاني ورمًا، وأنهم سوف يحاولون إزالة أكبر قدر ممكن منه، ولكن ابتداء أعطوه ثلاث سنوات على الأكثر. وكان يبكي بعضنا إلى بعض قبل النوم لعدة ليال. فقد كان كيرت خائفا من الجراحة. وكان يعرف أنه يُحتمل وقوع أشياء كثيرة على سبيل الخطأ. وقبل أن يدفعوه على العربة إلى غرفة العمليات، وعدته بأنه بمجرد تماثله للشفاء من العملية سوف نذهب إلى رحلة سفاري وأننا سوف نقوم برحلات سفر بقدر ما نستطيع أيا كان الوقت الذي تبقى لنا. فابتسم للمرة الأولى منذ أسابيع".

وتوقفت ماكسين لكي تمسح الدموع عن عينيها. وقالت: "ومات بعد ذلك بساعتين في الجراحة". كانت يداها ترتعشان، والدموع تملأ وجهها. تماسكت ماكسين واستمرت: "إنني أفتقده ...كثيرا. إنني ما زلت أتحدث إليه كل يوم: عندما أعود إلى المنزل بعد العمل، وعندما أستيقظ من النوم في الصباح. أعرف أن هذا يبدو ضربا من الجنون، ولكنني أحيانا أقوم بإعداد عشائه المفضل مرة في الأسبوع. فهذا يهدئ من حالي، ويقلل من شعوري بالوحدة. إنني هنا لأن عيد ميلادي الخمسين بعد ستة أشهر... ولا أعرف ماذا أفعل. جزء من شعوري يدفعني إلى أن أحافظ على وعدي معه وأذهب إلى رحلة سفاري. ولكن فعل هذا بدون كيرت – أن أذهب بدونه – فهذا أمر لا أستطيع تحمله".

ليس لدى ماكسين وكيرت أطفال، ولكن كانت لديهما حياة اجتماعية مزدهرة تدور أساسا حول عشقهما للتخييم والهواء الطلق. وبرغم ذلك– وقد مر على وفاة كيرت سنوات – فقدت ماكسين التواصل مع معظم أصدقائها القدامى، وأقلعت تماما عن التخييم، وحتى عن المشي لمسافات طويلة. وتتكون شبكتها الاجتماعية من أختها التي تعيش على الساحل الغربي، والقليل من صديقات العمل المعتادات اللاتي تتناول معهن العشاء كل بضعة أشهر. وعندما سألتها عما إذا كانت قد أعادت التفكير في الزواج مرة أخرى، رفضت الفكرة على الفور وأوضحت أن فعل هذا يُشعرها كأنها تخون كيرت.

تكون استجابة العديد منا للفقدان الحاد هي الانسحاب إلى داخل ذواتنا، وتنتابنا الهواجس عن الشخص الذي مات، ونتحدث إلى هذا الشخص في رءوسنا، ونتخيل أفكاره وردود أفعاله أو أفعالها نحو تجاربنا في الحياة. ومع ذلك، فعادة ما تكون هذه المراحل أمورا مؤقتة. ففي الوقت الذي نبدأ فيه ترك الشخص الذي فقدناه ونتابع السير، سواء بإعادة الانخراط مع الأشخاص والأنشطة التي تملأ حياتنا في السابق، أو بإيجاد أشخاص أو تجارب جديدة نستثمر نحوها عواطفنا وطاقتنا. ولكن بعضنا يصبح عالقا، فيحافظ على إعادة مشاهد للشخص الذي فقده، ونتمسك بما يذكرنا بهذا الشخص، ونواصل استغلال موارد عواطفنا في الأموات بدلا من الأحياء.

والنموذج الآخر، هو شون، الشاب الذي عملت معه في صيف وخريف عام ٢٠٠١؛ فقد ابن عمه الأول وأفضل أصدقائه، الذي كان يعمل كرجل إطفاء ومات عندما انهار البرج الشمالي. ففي الأشهر التالية، انتابت شون الهواجس عن البرجين أنفسهما. وكان يقضي كامل وقت فراغه في ساعات من المشاهدة للأفلام الوثائقية وأفلام عن إنشائها، وقراءة كل ما يمت إلى تاريخها بصلة، والبحث في مختلف جوانب الصيانة والعمل للمبنى. وفي غضون ذلك، كان قد أُلهِيَ عن عائلته الكبيرة؛ فكان يرفض الحضور إلى اجتماعات العائلة، ويتحاشى عموما كل شخص يشاركه حزنه وفقدانه أكثر فأكثر.

بينما تكون آليات التكيف معقولة في أعقاب الأحداث المأسوية، فإنها إذا طالت أكثر من المطلوب، فنحن نخاطر بالتعلق في الماضي - كما فعل كل من شون وماكسين. وفي العديد من الحالات، فإن مثل هذه العادات تمثل انهيارا في عملية الحزن لدينا. فبدلا من إعادة تصحيح وضعية عظامنا المهشمة، وتضميد الجراح، وإعادة تعريف أنفسنا وحياتنا من جديد، فإننا نستغرق في نهاية المطاف - على غير هدى - في ذكريات تتعلق أكثر بأشياء لم تعد موجودة على حساب ما يُفترض أن يُفعل. وعند تركها بلا علاج، فإن مثل هذه الأنماط يمكن لها أن تتواجد لعدة سنوات وحتى لعقود - فتظل حياتنا معلقة ويتهدد مستقبلنا بفعل الفقدان والصدمة.

# كيف نعالج الجروح النفسية الناجمة عن الفقدان والصدمة؟

يمكن للفقدان والصدمة أن يزيدا من تحطيم قطع حياتنا، وينهشا علاقاتنا، ويخربا هويتنا بالكامل. ولكي نعيد القطع إلى بعضها - لنعيد بناء عظامنا المهشمة - فنحن بحاجة ابتداء إلى أن نتعافى من الاضطراب النفسي الذي يسيطر على مشاعرنا إبان حادثة الفقدان والصدمة. وفي حين أن علاجات هذا الفصل يمكن أن تفيد، فإنه يُنصح باستشارة إخصائي صحة نفسية مدرب في الحالات التالية: لو كانت الحادثة التي عانيتها حادة جدا - أي قد مر عليها سنوات وما زلت لم تتعاف منها - أو إذا ما كنت تعاني أعراض تشوش ما بعد الصدمة النفسية، مثل التذكر اللاإرادي لذكريات الماضي، والكوابيس، وتخدير أو هياج في الانفعالات. هيا بنا نفتح خزانة أدويتنا النفسية، ونعرض ما لدينا من خيارات للعلاج.

## الإرشادات العامة للعلاج

يتسبب عن خبرة الفقدان والصدمة النفسية أربعة جروح نفسية؛ فهي تسبب الألم النفسي العارم، وهي تقلل من إحساسنا الأساسي بالهوية وبالأدوار التي نلعبها في الحياة، وهي تعمل على زعزعة أنظمة اعتقادنا وفهمنا للعالم، وهي تتحدى قدراتنا على استمرار حضورنا (الذهني) واندماجنا في أفضل علاقاتنا.

وعلاجات هذا القسم يتم تقديمها في ترتيب يعكس بشدة تتابع التكيف والتعافي النفسي الذي تخضع له في رحلة التعافي من الفقدان والصدمة. فالعلاج أ (تسكين الألم النفسي) يقترح إرشادات لكيفية إدارة الألم النفسي ويناقش المغالطات الشائعة التي يمكن أن تؤخر شفاءنا. والعلاج ب (استعادة الجوانب المفقودة من "النفس") يركز على إعادة

الاتصال مع جوانب الحياة التي ربما قد تم نسيانها وإعادة تأسيس الإحساس بالهويـة، ويُنصح بالخضوع له حتى نعـود إلى حالتنا الطبيعية داخل البيت أو العمـل أو المدرسة. والعـلاج ج (إيجاد حكمة من وراء الأحـداث المأسوية) يركـز على فهم الأحداث والتحرك عن كثب لاكتشاف المعنى أو حتى الحكمة مـن الأحداث. وهذا العلاج يُنصح بالخضـوع له أولا ثم يتم تكميله فقط بعد مـرور وقت كاف على ألمنا النفسي الأول حتى يهدأ ونشعر بأن لدينا ما يكفي من القوة النفسية لفعل ذلك.

ومـع ذلك، إذا ما استشعـرت أن إكمال تدريبـات وعلاجات هذا الفصل يزيد من ألمك، فمن فضلك راجع القسم الذي في نهاية الفصل حيث يناقش الوقت الذي يجب أن تسعى فيه لاستشارة إخصائي صحة نفسية.

## العلاج أ: تسكين ألمك النفسي هو طريقك

مـن خلال العمل فـي مستشفى نيويورك فـي أثناء وبعد أحـداث ١١ سبتمبر ٢٠٠١، وجـدت أن أغلـب مرضـاي - وكذلـك الكثير مـن إخصائيي الصحة العقلية - قد تأثـروا شخصيا بالأحداث المأساوية بطريقة ما. أحد مرضاي لقـي حتفـه عندما اصطدمت الطائـرة بالبرج الجنوبـي، وبعضهم كانوا من الجرحى جراء تلك الهجمات، وآخرون كانت بيوتهم قد دُمرت عندما انهارت المبانـي، وبعضهم فقدوا أصدقاءهم أو أفـراد أسرهم. وفي حين أن العديد من مرضاي قضوا عدة أسابيع في مناقشات المعالجة عن الفقدان والصدمة التـي عانوها، فـإن آخرين من الذين تأثـروا كثيرا بالهجمـات اختاروا عدم مناقشـة خبراتهـم في أثناء العـلاج بالكلية. فقد صرح أحـد الشباب الذين جُرحـوا جراء سقوط الأنقاض بأنه يفضل عـدم تذكر أي شيء مما حدث له في هذا اليوم مرة أخرى.

وبرغـم أن العديد منـا يعتقد أنه من الضـروري أن نتحدث عن الأحداث المأساويـة بعـد وقوعها لكي نقلل مـن خطر مضاعفاتهـا النفسية، فإن هذه

الحالة ليست كذلك. وفي الحقيقة، هناك موجة من الأبحاث الحديثة أظهرت أن الكثير من الأفكار القليلة عن التعامل مع الفقدان والصدمة[٦] - والنظريات المعروفة مثل المراحل الخمس للحزن (الإنكار، الغضب، المفاوضة، اليأس، التقبل) والحكم المشهورة مثل أهمية التعبير عن مشاعرنا ومدى خطورة كتمها - كل ذلك أمور غير صحيحة إلى حد كبير.

فعلى سبيل المثال، هناك تقنية تسمى الاستجواب ساعة التوتر عن الأحداث الخطيرة تستخدمها وكالة إدارة الطوارئ الفيدرالية والعسكرية. هذه التقنية تتطلب أشخاصا من الذين عانوا أحداثا صادمة كي تناقشهم بتفصيل كبير في أقرب وقت ممكن بعد الأحداث، تحت افتراض أن التعبير عما حدث وما يشعرون نحوه ينبغي أن يقلل من حدوث ضغط اضطراب ما بعد الصدمة. وعلى العكس من ذلك، فإننا الآن نعرف كثيرا عن كيفية تكوُّن الذكريات (بما فيها الذكريات الصادمة) في أدمغتنا. وعلى وجه الخصوص، فإن مجرد الحديث لاستدعاء حدث معين، يغير من ذاكرتنا الفعلية له بطرق بسيطة[٧]. فعندما نتذكر الخبرات الصادمة بينما لا تزال تغمرنا العاطفة الشديدة، فنحن نقوم بغير قصد بتدعيم الصلة بين الذاكرة وبين ردود فعلنا النفسية الحادة تجاهها. وبذلك فإننا من المرجح أن نجعل الذاكرة تمضي قدما في استدعاء المشاعر بشكل مكثف. ونتيجة لذلك، فنحن نظل في خطر الحصول على ومضات حية من ذكريات الماضي، وجعل الذكريات الصادمة نفسها أكثر مركزية وتأثيرا نفسيا وعاطفيا مما ستكون عليه لو كان الأمر على خلاف ذلك.

وبرغم ذلك، فإن هذا لا يعني أن نقول إننا ينبغي أن نقمع مثل هذه الذكريات أو ينبغي أن نرفض مناقشتها. بل في الحقيقة، إن معظم الخبراء حاليا يعتقدون أنه لا توجد طريقة "صحيحة" للتعامل مع حالات ما بعد الفقدان والصدمة[٨]. فأفضل شيء يمكن لكل واحد منا أن يفعله هو أن يتعامل مع مثل هذه الخبرات على أنها بالضبط كأنها هي ميولنا، وشخصيتنا، ورؤيتنا للعالم التي تُملى علينا. وإذا ما شعرنا بالحاجة إلى الحديث، فإنه

ينبغـي أن نتكلـم، وإذا لم نشعر بالحاجة إلى أن نتشـارك أفكارنا ومشاعرنا مـع الآخرين، فينبغي ألا ندفع أنفسنا إلى فعل ذلك. على سبيل المثال، شعور مريضي الذي أُصيب مـن الأنقاض الساقطة في ١١ سبتمبـر برفض شديد للتفكيـر في الأحـداث - فكان اختياره بعدم مناقشتها هـو السلوك الصحيح لحالته. وفي الواقع، هناك أدلة تشير إلى أن أولئك الذين يجدون إلحاحا أقل لمناقشـة التجارب المؤلمة قد يستفيدون من ميولهـم الطبيعية لكي يتجنبوا الحديث عن أفكارهم ومشاعرهم.

بـدأت إحدى الدراسات عبـر الإنترنت متابعة أكثر مـن ألف شخص في أغسطس ٢٠٠١ - بسبب ما حدث[٩]. ومنذ وقوع مأسـاة سبتمبر ٢٠٠١ أدرك الباحثون أنـه أصبح لديهم تجمـع ضخم من الموضوعـات تحت تصرفهم. فقرروا أن يُعطوا المشاركين في الدراسة خيار نشر مشاعرهم وأفكارهم عن الأحـداث على موقع الدراسة حال رغبتهم في ذلك. فكان اختيار ثلاثة أرباع المشاركيـن أن ينشروا مشاعرهـم وأفكارهم، وربعهم لـم يوافقوا. واستمر الباحثـون فـي متابعة المشاركين طيلـة سنتين واستطاعـوا فحص عافيتهم العاطفية مـع الوقت. وبخصوص الأشخاص القريبيـن من مكان الأحداث - وهـم الذين اختـاروا عدم نشر مشاعرهـم - فقد بقيـت لديهم أعراض قليلة لاضطراب ما بعد الصدمات الشديدة لمدة سنتين أكثر من الأشخاص الذين نشـروا أفكارهم ومشاعرهم عبر الإنترنـت. والأكثر من ذلك، أن الأشخاص الذين كتبوا أكثر (أي أطول مدة ممكنة من النشر)، كانوا أقل تعرضا للخوف في العامين التاليين.

وعلـى كل حال، فـإن هذه النتائـج تشير إلـى أننا ينبغي تجنـب مناقشة مشاعرنـا حالة استشعرنا ذلـك. وأن أفضل إجراء لنا فـي أعقاب الأحداث المأساوية هو أن نفعل ما تمليه علينا مشاعرنا بالضبط. فعلى الذين يشعرون بالحاجة إلى مشاركـة الآخرين أفكارهم ومشاعرهم أن يقوموا بذلك، وعلى الذيـن يشعـرون بالحاجة إلى أن ينأوا بأنفسهم عـن مثل هذه المناقشات أن يتجنبوها قدر المستطاع.

إن ميولنا الطبيعية يمكن أن تكون مستحسنة، ولكنها يمكن أن تمثل تحديا في بعض الأوقات. فقد يكون من الصعب على الذين يفضلون منا مناقشة مشاعرهم وخبراتهم أن يقوموا بذلك، لو كانوا يفتقرون إلى موارد للدعم الاجتماعي، في حين أن الذين يفضلون عدم مناقشة مشاعرهم يجدون الصعوبة نفسها إذا وجدوا أنفسهم محاصرين بما يذكرهم دائما بما حدث. فقد كان من المستحيل عمليًا على الذين تأثروا بأحداث ١١ سبتمبر أن يتجنبوا التفكير في خبراتهم، حيث كان يوجد ما يذكرهم بالمأساة في كل مكان. فلعدة شهور لم يستطع أحد أن يخطو خطوة في شوارع مانهاتن دون أن يرى أثرا للهجمات: المباني المهدمة، والغبار، ورائحة حرق المواد، وصور لأحبائهم المفقودين التي تم تعليقها على كل حائط وموقف للحافلات وعلى شارات الشوارع، هذا جنبا إلى جنب مع النداءات المؤلمة للحصول على معلومات حول مكان وجودهم.

وقد تحاشى مريضي كل هذه المفكرات بقدر المستطاع، من خلال دس رأسه في مجلة حالة كونه في مترو الأنفاق، والابتعاد عن المحادثات الباردة حالة كونه في العمل، ومن خلال تنبيه أصدقائه وأفراد أسرته بعدم مناقشة الموضوع في حضرته. وفي الواقع، إنه من الأفضل غالبا أن ننبه مَن حولنا إذا كنا نرغب في مناقشة أحداث مأساوية أو تجنب مثل هذه المحادثات لكي يعرفوا أفضل الطرق ليسلكوها معنا عند تواجدنا معهم.

وبالنسبة لأولئك الذين لديهم ميول مشاركة الآخرين لأفكارهم ومشاعرهم، فإن فعل ذلك يمكن أن يساعدنا على التوصل إلى توافق مع حقائق خبرتنا في الفقدان والصدمة. والعديد من الطقوس المتعلقة بالحزن - في الواقع - تؤدي الوظيفة نفسها تماما في العقول. فعلى سبيل المثال، احتفالات الأيرلنديين تشتمل على تجميع الأصدقاء والأسرة لتوفير منفذ للثكلى لكي يعبروا عن مشاعرهم وأفكارهم وذكرياتهم بينما يكون حولهم مصادر للدعم الاجتماعي والعاطفي (ناهيك عن ولائم الطعام).

وعندما نفتقد مصادر الدعم الاجتماعي أو حال تفضيلنا لذلك، فإنه يمكن أيضا أن نكتب عن خبراتنا أو نكتب رسائل إلى الأشخاص الذين فقدناهم. فالتعبير عن الأفكار والمشاعر التي لم نستطع أن نفصح عنها للأشخاص قبل وفاتهم يمكن أن يمنحنا الراحة النفسية ويوفر لنا إجراء للتخلص من هذه الخبرات.

وبصرف النظر عما نختاره من أسلوب لتسكين ألمنا النفسي في أعقاب الفقدان والصدمة، يظل الوقت هو أكثر أنواع العلاج فاعلية.

### ملخص العلاج: تسكين ألمك النفسي هو طريقك

*الجرعة:* قم بممارسة هذا العلاج إبان الأحداث المأساوية مباشرة. احرص على التواصل مع الآخرين بشأن الأمور التي تفضلها فيما يخص مناقشة مشاعرة وخبراتك مع الأشخاص المحيطين بك.

*الفاعلية:* فعال في التعامل والحد من الألم النفسي.

## العلاج ب: استعادة الجوانب المفقودة من "نفسك"

عندما فقدت ماكسين زوجها الحبيب كيرت بسبب سرطان في المخ، فقدت معه أجزاء أساسية من نفسها أيضا. فقد اختلفت حياتها بموت كيرت تماما عما كانت عليه في أثناء حياته. فقد كانت هي وكيرت نشيطين للغاية، وكانا يتمتعان بوسط اجتماعي مزدهر، ورحلات التخييم والسير الطويل، وأمسيات قضياها مع أصدقاء طيبين تفوق الحصر. ولكن ماكسين توقفت عن المشاركة في مثل هذه الأحداث كلها بعد وفاة كيرت، فكانت النتيجة أنها فقدت التواصل مع أصدقائها ومع الأنشطة التي كانت جزءا لا يتجزأ

من حياتها. العديد منا يميل إلى تجنب الأشخاص أو الأماكن أو الأنشطة التي تتعلق بالشخص الذي فقدناه أو بالأحداث الصادمة التي تعرضنا لها في الأسابيع أو الشهور الأولى إبان تلك الأحداث. ولكن مواصلة مثل هذا التجنب لفترات ممتدة من الوقت تمثل معضلة إذا ما اشتمل ذلك على قطع مجالات مهمة في حياتنا. فـ ماكسين فقدت الاتصال مع العديد من تجاربها وعلاقاتها التي تُعرف بها، وبالتالي فقدت التواصل مع أجزاء مهمة في حياتها، فهجرها لكثير من الأدوار والوظائف ذات المعنى غيَّر من إحساسها الأساسي بهويتها، وما تم فقده من هذه الأشياء لم تُستبدل به أشياء أخرى. فلم تجد اهتمامات أو رغبات جديدة لتملأ عليها حياتها، ولم تتخذ إلا عددا قليلا من الأصدقاء الجدد. وما زال الفراغ الذي تسبب عن موت زوجها كبيرا كما كان عليه في السابق منذ عشر سنوات.

كانت ماكسين في أشد الحاجة لكي تملأ تلك الفجوات سواء من خلال العودة إلى أنشطتها أو علاقاتها السابقة أو من خلال إيجاد أنشطة جديدة. والعديد منا يواجه ظروفا مماثلة. ونشق طريق حياتنا ونحن نشعر بالفراغ وعدم الاكتمال حتى بعد سنوات من التجارب المأساوية التي تحدثنا.

## تدريب على استعادة الجوانب التي افتقدتها من "نفسك"

سوف يساعدك التدريب الكتابي التالي على تحديد جوانب نفسك التي ربما فقدتها من خلال إيجاد طرق جديدة للتعبير عن تلك الأجزاء المفتقدة من هويتك، وتساعدك على تحديد سبل جديدة لاستعادة أدوار ذات معنى ربما تكون قد هجرتها. وقد أدرجت في التدريب ردود ماكسين على كل واحد من الأسئلة لأغراض توضيحية.

**تحذير:** إذا كانت الأحداث ما زالت قريبة والألم النفسي ما زال شديدا، فلا تُجبر نفسك على إتمام هذا التدريب إذا لم تكن مستعدا نفسيًّا لفعل ذلك.

١. قـم بسرد صفاتك، وخصائصك، وقدراتـك التي تثمنها - أو يثمنها الآخـرون - فـي نفسك قبل وقـوع الأحداث (استهدف مـا لا يقل عن عشر صفات).

تضمنـت قائمـة ماكسين مـا يلي: مخلصـة، عاطفيـة، مغامرة، فضولية، ذكيـة، قائدة، محبة للهواء الطلق، خبيـرة بالتخييم، راوية لقصص نادرة، عطوف، تفكر في الآخرين، داعمة، متحمسة، محبة، مهتمة ومتواصلة مع الآخرين.

٢. أي من الصفات أعلاه تشعر بعدم وجوده في حياتك اليوم أو تميل إلى أن تكون قليلة اليوم أكثر مما كانت عليه في السابق؟

أشـارت ماكسين إلى ما يلي: مغامِرة، قائدة، محبة للهواء الطلق، خبيـرة بالتخييم، متحمسة، تفكر في الآخرين، محبة، ومهتمة، راوية لقصـص نادرة. (لاحظ أن قائمة ماكسين تتشابك حول جانبين كان وجودهمـا أساسيا في حياتها قبل موت زوجهـا، وهما: حب التخييم، والهـواء الطلـق، وارتباطهـا الوثيـق بمجتمع مـن الأصدقـاء الذين يشاركونه هذا الشغف).

٣. اكتب عن كل صفة في قائمتك فقرة قصيرة تصف فيها سبب شعورك بانقطاعك عن هذه الصفة محل السؤال، أو سبب ضمور هذه الصفة عما كانت عليه سابقا.

فمثـلا، كتبـت ماكسين ما يلي عـن سبـب شعورها النـادر بأنها "محبـة للمغامرة": "لم أفكـر يوما أن أكون مغامـرة وحيدة. فدائما مـا كانت المغامرة - بالنسبة لي - مشاركة خبرات جديدة مع كيرت. فمـا كان يجعل المغامرة مثيرة هو أنني وكيرت نكون معًا؛ فالقيام بها بدونه لا يبدو ذا قيمة، بل إنه حتى يبدو داعيا إلى الحزن".

٤. وعن كل صفة في قائمتك، اكتب فقرة قصيرة تصف فيها الأشخاص أو الأنشطة أو القنوات التي من المحتمل أن تمكنك من مواصلة التعبير عن هذه الصفة بطريقة أساسية أكثر مما أنت عليه الآن.

وقد عارضتني ماكسين عندما طلبت منها القيام بذلك؛ فهي ببساطة لا تستطيع أن تتفهم كيف أنها من المحتمل أن تعبر عن روحها المغامرة دون وجود كيرت هناك ليشاركها التجربة. فقالت: "أنت تعتقد أنني ينبغي عليَّ أن أعيد الاتصال بروحي المغامرة بالذهاب إلى رحلة سفاري، أليس كذلك؟"، وأضافت بسرعة: "ولكنني لا أستطيع، لا أستطيع بالفعل".

فأجبت قائلا: "في الواقع، ليس هذا ما كنت أفكر فيه بالمرة. أنا أعتقد في التحرك بخطوات صغيرة، ورحلة سفاري هي خطوة صغيرة شاقة. وما جذب انتباهي بالفعل بخصوص قوائمك هو تصريحك بأن مغامراتك كانت عبارة عن خبرات تتشاركينها مع كيرت. ولكن لم يكن كيرت وحده فقط. لقد كان كل منكما جزءا من مجموعة كبيرة من الأشخاص الذين يشاطرونكم الاهتمامات والأهواء نفسها – وقد يكونون الأشخاص أنفسهم الذين ربما ما زلت تشاركينهم المغامرات، حتى ولو كانوا عددا قليلا. وهذا ما كنت أفكر فيه". وتنفست ماكسين بشكل ملحوظ عندما أضفت: "أي واحد من أصدقائك/صديقاتك القدامى في التخييم يمكن أن يكون الشخص الذي تتخيلين نفسك ذاهبة معه/معها في رحلة سير قصيرة؟" إنها كانت مقتنعة تماما بأنني أدفعها للذهاب في رحلة سفاري، لقد كانت تريد بكل سرور أن تناقش مسألة الخروج في رحلة سير قصيرة مع أحد/إحدى صديقاتها/أصدقائها القدامى.

وكنموذج آخر، كان جرانت رياضيا ماهرا ومحبا لكرة السلة قبل فقد كل من ساقيه في حادث السيارة. وقد نبهته إلى أن كرة

السلـة كانت مشتهرة للغاية بأنها لعبـة يمكن ممارستها على الكرسي المتحرك، ونصحته بأن يحصل على معلومات عن البطولات المحلية التي يمكن أن يلتحق بها.

٥. قم بترتيب الصفات ابتداء من السؤال السابق طبقا لقابليتها للتنفيذ والتحكم فيها عاطفيا.

٦. ضـع لنفسك هدفا تعمل عليه من القائمـة بأفضل ما يمكنك، ويكون أكثـر توفيرا للراحة لك عند تنفيـذه (مع الأخذ بعين الاعتبار أنه من الراجـح أن اتخاذ أي إجراء نحو أية صفـة يمكن أن يسبب بعضا من عدم الراحة النفسية في بادئ الأمر). ومن خلال العمل على الصفات التي على قائمتـك، سوف تبدأ إعادة الاتصال بالجوانب ذات المعنى والقيمـة من نفسـك، وشخصيتك. وبالقيام بذلـك، فإنك تتقدم إلى الأمام.

## ملخص العلاج: استعادة الجوانب المفقودة من "نفسك"

*الجرعـة:* قـم بممارسة هـذا العلاج مباشـرة بعد عودتك إلـى وظيفتك الطبيعية (مثلا، كأن تعود إلى البيت، أو إلى العمل، أو إلى المدرسة).

*الفاعليـة:* فعال فـي استعادة الجوانـب المهمة لهوية الشخـص، وإعادة العلاقات المعطلة.

*المزايا الثانوية:* الحد من الألم النفسي.

# العلاج ج: فهم الحكمة من وراء المأساة

منذ أن كتب فيكتور فرانكل كتابه *Man's Search for Meaning*، بات من المقبـول أن التوصل إلى حكمة خلف الفقـدان والصدمة هو أمر جوهري في

التعامل مع مثل هذه الخبرات بفاعلية، ولقد أكدت هذه الافتراضات آلاف الدراسات. فالعثور على معنى كان عاملا حاسما في التعافي من كل أنواع الفقدان والصدمة التي تمت دراستها[١] - ابتداء من الذين يعانون إصابات في العمود الفقري إلى الآباء الذين فقدوا أطفالهم الصغار، ومن ضحايا العنف وسوء المعاملة إلى قدامى المحاربين على جبهات القتال في الحروب. فنحن نحتاج - لكي نتعافى من خبراتنا المأساوية - إلى إعادة تجميع عظامنا بشكل صحيح، وإلى إعادة تركيب قطع حياتنا مع بعضها بطرق يمكن أن تضفي على الأحداث معنى ومغزى، وذلك من خلال غزل خبراتنا في النسيج الأكبر من قصص حياتنا.

ولكن السؤال الذي يطرح نفسه على العديد منا هو كيف نفعل ذلك. فلربما ندرك أن الناس ذوي الخبرات المتشابهة يصلون إلى نتائج من هذا القبيل: "لقد تقبلت أن ما حدث هو إرادة الله"، أو "أدركت أنني أستطيع مساعدة الآخرين الذين ذاقوا مثل خبراتي تماما"، أو "لقد كنت محظوظا بسبب كل ما حدث لي وقد أحدث لي تغييرات هائلة"، ولكن هذا لا يُخبرنا كيف توصل هؤلاء الأشخاص إلى هذه الرؤى العميقة أو كيف يمكننا التوصل إلى مثل ما توصلوا إليه.

إن العلماء الذين بحثوا في كيفية اكتشاف الناس لحكمة[١] من وراء الفقدان والصدمة أدركوا أن هذه العملية تشتمل على مرحلتين فائزتين: تحقيق المعنى، ثم اكتشاف النعم. ويشير تحقيق المعنى إلى قدرتنا على دمج الأحداث في الإطار القائم لافتراضاتنا ومعتقداتنا عن العالم وبذا يمكننا فهمها على وجه معقول. فعادة ما نستطيع أن نبدأ في تحقيق المعنى للأحداث المأساوية في غضون ستة أشهر بعد تعرضنا لها (في حين أن إتمام عملية تحقيق المعنى يمكن أحيانا أن يستغرق شهورا عدة وحتى سنوات). وساعة أن نتوصل إلى هذا، فمن الراجح أن نشعر بالتعافي بدنيا ونفسيا.

ويشير اكتشاف النعم إلى قدرتنا على النضال بكل ما بوسعنا رغم كل ما تحتويه الأحداث من مآس. فربما نكسب المزيد من التقدير للحياة وقوانا

وصمودنا، وربما قمنا بإعادة ترتيب أولوياتنا وتحديد هدف جديد، ولربما نتعرف على مسارات جديدة تُفتح أمامنا نتيجة لواقعنا الجديد. ويكون اكتشاف النعم (خلال المحن) في المراحل الأخيرة من استرداد عافيتنا؛ حيث إن هذا أمر لا يستطيعه الكثير منا، أو أمر ينبغي فعله بينما لا نزال في قبضة الألم النفسي. وعلى هذا يمكن القول بأنه عندما يمر الوقت الكافي، فإن الأشخاص الذين يمكنهم اكتشاف المنح فيما تعرضوا له من فقدان أو صدمة يميلون إلى إظهار قدر كبير من الراحة النفسية والعاطفية أكثر من الذين لا يستطيعون ذلك.

## كيفية التوصل إلى معنى للأحداث المأساوية

من الطرق الأكثر شيوعا التي بها يستمد الناس معنى من الأحداث المأساوية هي اتخاذ إجراء بطرق ترتبط مباشرة بخبرة الفقدان أو الصدمة التي عانوها. فقد يبدأ أفراد أسرة شخص قد مات بسبب مرض نادر ببناء مؤسسة لزيادة الوعي بهذا المرض الذي قنص أحد أحبائهم. وقد يقرر أحد الناجين من اعتداء جسدي أو نفسي تعلم الخطابة ويقوم بتثقيف الآخرين عن كيفية تجنب مثل هذه التجارب أو كيفية التعامل معها عند وقوعها. وغالبا ما يتطوع المحاربون القدامى الذين فقدوا أحد أطرافهم في الحرب لمساعدة الجنود الذين جُرحوا مؤخرا لكي يتكيفوا مع إصاباتهم، ولدعمهم خلال مشوارهم الطويل في إعادة التأهيل. وانخرط العديد من الأشخاص الذين فقدوا أحباءهم في أحداث ١١ سبتمبر ٢٠٠١ في تصميم مواقع للنصب التذكارية في نيويورك، وواشنطن العاصمة، وبنسلفانيا. وبالطبع ليس كل خبرة فقدان تتيح لنا مثل تلك الخيارات، وليس كل الخيارات مناسبة لجميع الناس.

سوف تساعدنا التدريبات التالية على تحديد سبل جديدة للتفكير يمكن أن تجعل قدراتنا على الاستكشاف الفردي أكثر إبداعا. اثنان منهما سيعملان على تسهيل تحقيق المعنى. الأول ينبغي إتمامه بمجرد أن نبدأ في التعافي من الاعتداء الأول للألم النفسي. والثاني ينبغي تطبيقه بعده بفترة

قليلة، عندما نكون قادرين عاطفيًّا على التفكير - الذي ربما يكون مؤلما - في سيناريوهات "ماذا لو". والتدريب الثالث يُسهل من مسألة اكتشاف النعم، ويُنصح بتطبيقه مجرد أن نستشعر أننا أكثر عافية بشكل كبير، وأقوياء من حيث العاطفة. وإذا آلمك كثيرًا أي من التدريبات التالية، فمن فضلك راجع القسم الذي في نهاية الفصل حيث يناقش متى تسعى لاستشارة إخصائي صحة نفسية.

## تفهم الأحداث المأساوية بالسؤال عن السبب، وليس عن الكيفية

غالبا ما نكافح لكي نتقبل الحقيقة الأساسية عند وقوعها أول مرة، ونتساءل في داخلنا بكيف وقعت هذه الأحداث مرة بعد مرة. فعلى سبيل المثال، كانت ماكسين كثيرا ما تستعيد ذكريات آخر محادثة لها مع كيرت. والطبيعي عند حدوث ذلك - أي عند إلحاح هذه التأملات - فهي تكون غير مثمرة، وتخدم فقط ألمنا العاطفي. فتكرار سؤال كيف حدثت الأمور وإعادة المشاهد نفسها لا تضيف تأملات جديدة ولا تساعدنا على تفهم الحكمة من وراء الأحداث. ولكن استبدال جانب مهم من هذه الأفكار الاجترارية يمكن أن يجعل من الأحداث أكثر ملاءمة لتحقيق رؤى جديدة وتعزيز تحقيق المعنى.

وتحديدا فقد كشفت بعض الدراسات عن أن سؤالنا لأنفسنا *لماذا* وقعت هذه الأحداث[١٢] في مقابل كيف وقعت لهو أمر كاف لإحداث اختلاف نوعي وهي عملية تفكيرية مثمرة. وكما هو صعب أن تجيب عن مثل هذه الأسئلة - باستبدال سؤال لماذا بكيف - فنحن نعمل على التوسيع من مجال تفكيرنا وروابطنا ونحن مرغمون على أن نأخذ في الاعتبار الآثار الوجودية والروحية والفلسفية الكبرى للأحداث. ومثل تلك العمليات الكبرى للتفكير سوف تساعدنا على الأرجح في العثور على معنى في الأحداث في الوقت المناسب، والتوصل إلى إجراء كبير للسلام الداخلي كنتيجة لذلك.

بعد عشر سنوات تقريبا من فقدانها زوجها، لم تسأل ماكسين نفسها هذه الأسئلة الكبيرة أبدا مثل لماذا مات كيرت، وإذا ما كانت تستطيع أن تستخلص معنى أو هدفا من جراء فقدانه. وفي الواقع، بدت ذكرياتها مشوشة وغير مستقرة عندما وجهت إليها هذه الأسئلة أول مرة. ورغم ذلك، فبمجرد أنها استطاعت أن تبدأ في التفكير في السؤال - لماذا مات كيرت - فقد اكتشفت أنها قضت وقتا قليلا جدا في إعادة الأحداث المتعلقة بالأسابيع والأشهر الأخيرة قبل موته. وبالنسبة لماكسين، فإن سؤالها عن سبب فتحها الباب لعمليات تفكير جديدة ومجدية ساعدها على أن تمضي قدما في حدادها بعد توقفه عدة سنوات.

## تفهم الأحداث المأساوية بالسؤال:
## ماذا كان يمكن أن يحدث؟

توجد خاصية أخرى للأفكار القهرية التي نمر بها في المراحل الأولى من الفقدان أو الصدمة، وهي أنها غالبا ما تتميز بتخيل نتائج بديلة. فنتفكر في أسئلة مثل: "ماذا لو أن الشخص الذي توفي في الحادث كان قد سلك طريقا آخر؟" أو "ماذا لو تم اكتشاف السرطان مبكرا؟ أو "ماذا لو كان الذي اعتدى علينا قد اختار ضحية أخرى؟"، وبعض منا ربما يشعر بأن مواصلة أفكار "ماذا كان يمكن أن يحدث" يمكن أن تجعلنا أن نركز فقط على عشوائية الأحداث، وبالتالي يصعب علينا ما هو كائن بالفعل. ولكن الدراسات أظهرت خلاف ذلك. فبدلا من استنتاج معنى العشوائية[١٣]، فإن الأفكار التي تعتبر بدائل للحقائق الواقعة التي واجهناها (وتعرف بالحقائق المعاكسة) يمكن أن تساعدنا بأن نشعر كأن الأحداث مقدرة ومقصودة، وبالتالي يتم منحها معنى أعظم.

وبتشابه كبير مع استبدال السؤال لماذا بـ كيف، فإن أفكار الحقائق المعاكسة ترغمنا على التفكير بتجرد أكثر، والربط بين الأجزاء المختلفة

من حياتنا، والاستفادة من قدراتنا التحليلية، وعلى أن نرى الصورة الكبيرة للأحداث. وكل هذه الجوانب هي جوانب ضرورية في عملية تحقيق المعنى. ومن شأن هذه التدريبات أن تساعدنا على الخروج على وجهات النظر الجامدة التي تحد من قدرتنا على اعتبار السياق الأكبر لحياتنا حتى نستطيع الوصول إلى رؤى مفعمة بالنشاط ووجهات نظر جديدة.

إن طبيعتنا تميل إلى توظيف أفكار الحقائق المعاكسة لكي نستكشف كيف كان يمكن لنا أن نتجنب الفقدان أو الصدمة، ولكننا نستطيع أيضا أن نوجه أفكارنا إلى حقيقة أن الأشياء كان يمكن أن تكون أسوأ من ذلك.

هذا ويعتقد بعض الخبراء أن أفضل طريقة لاستخلاص معنى من الأحداث المأسوية (أكرر، بعد تعافينا بدرجة كافية) هي أن نجمع كل أنواع التفكير في الحقائق المعاكسة ثم نتأمل أمرين: كيف كانت ستصبح حياتنا لو لم تقع هذه الأحداث، وكيف كانت ستصبح إذا ساءت الأمور أكثر من ذلك.

## تدريب على التفكير القائل: *"ماذا كان يمكن أن يحدث؟"*.

**تحذير:** ينبغي أن ننصح القراء بأن تدريبات التفكير في الحقائق المعاكسة من الممكن أن تكون مؤلمة. *فابدأ في استعراض التدريب ولا تتمه إلا إذا كنت مستعدا نفسيا لكي تفعل ذلك*. ومن ناحية أخرى، فالذين لا يؤمنون بالقضاء أو القدر ربما لا يفيدهم هذا التدريب بالقدر نفسه الذي يستفيد منه الآخرون الذين يؤمنون، ولذلك فعليهم ألا يكملوا التدريب إذا ما شعروا بأنه لن يُفيدهم أو أنه مؤلم لهم عاطفيا. أما لمن هم مستعدون، فمن الأفضل أن ينتهوا من التدريب في جلسة واحدة، ويفضل أن تكون ردودهم مكتوبة.

١. كيف من الممكن أن تكون حياتك مختلفة الآن لو لم تقع تلك الأحداث؟

٢. إلى أي مدى كان يمكن للأحداث أن تكون أكثر سوءا مما كانت عليه؟

٣. ما العوامل التي حالت دون هذه العواقب الأسوأ؟

٤. ما حجم الامتنان الذي تشعر به لعدم وقوع تلك العواقب الأسوأ؟

وعندما تتم هذا التدريب، أعط نفسك وقتا للتعافي ولتلتقط أية أفكار أو تأملات أو وجهات نظر جديدة يمكن أن تُثار بداخلك (على الأقل يوما أو يومين) قبل أن تُقدم على تدريب اكتشاف النعم. ويمكنك أن تختار الانتظار لعدة أسابيع أو شهور، أو الوثوب إلى إتمام تدريب اكتشاف النعم عند الشعور بعدم قدرتك أو استعدادك لإتمامه.

## كيفية تحديد المنافع في الفقدان

اكتشاف النعم في الفقدان أو الصدمة بعد مرور الوقت الكافي طريقة مهمة لاجتلاب معنى ومغزى إلى الأحداث حتى نستطيع وضعها في نصابها ونتقدم في حياتنا. ومع أن تحديد "بواطن النعم" هذه يمكن أن يستغرق وقتا، فإن فعل ذلك يمكن أن يفتح الأبواب على سبل وفرص يمكن لها أن تصبح موارد لكل من المعنى والرضا فيما بعد. فمساعدة آخرين يعانون ظروفًا مشابهة؛ وخلق وعي عن الأمراض أو المشكلات المجتمعية أو مخاطر أخرى؛ وإطلاق مؤسسات تحيي ذكرى من فقدناهم؛ والكتابة عن الأحداث، وإبداع أعمال فنية ومسرحية عنهم؛ وأن نصبح شبه رياضيين - كل هذه نماذج لطرق استخلصها الناس كمنافع وأهداف من وراء الأحداث المأساوية.

وفي حين أن تعيين الطرق المحتملة لاستخلاص النعم من المأساة يمكن أن يكون له أثر إيجابي في تعافينا، إلا أن تطبيق العالم الواقعي لهذه المنافع[١٤] يظل هو ما يؤدي إلى تعافينا النفسي والعاطفي بدرجة كبيرة. من أجل ذلك، نحن بحاجة إلى أن نجد سبلا لنضع المنافع التي حددناها موضع التنفيذ. فعلى سبيل المثال، من المحتمل أن نخرج من مأساة معينة بتقدير

أكبر لعائلتنا، ولكن إذا لم نتخذ إجراءً بناء على هذه الرؤى، فإن المزية التي خرجنا بها من نظرتنا الجديدة ستكون قليلة الجدوى. غير أنه إذا قمنا ببعض التغييرات التي تتيح لنا قضاء مزيد من الوقت مع أفراد العائلة أو المضاعفة من جودة الوقت الذي نمضيه معهم، فإننا على الأرجح سنكون قد ربحنا من تجربة الفقدان ونجني الثمرات النفسية لقيامنا بذلك.

## تدريب على تحديد النعم الممكنة

عند إتمام التدريب التالي، كن على يقين أن لديك الوقت والفراغ لتسترخي وتترك فكرك ليكتشف الاحتمالات المتعددة دون أن تشعر بالاندفاع أو الضغط.

تخيل أنك بعد عشر سنوات في المستقبل. تخيل أنك قادر على تحقيق شيء مفيد ومهم (ليس بالضرورة "استحقاق جائزة نوبل"، ولكنه شيء مفيد لك). وفي لحظة هدوء، انظر إلى الوراء وفكر في رحلتك وكيف أنها أدت بك إلى هذه اللحظة الحالية في الوقت المناسب (في المستقبل). وأكمل الجمل التالية.

١. لم أتخيل قط أن مثل هذه الأحداث المأساوية قد تؤدي بي إلى أن:

٢. ما قمت به كان مفيدا ومهما بالنسبة لي لأن:

٣. كانت أولى خطواتي في رحلتي نحو الإنجاز عندما:

٤. كان إنجازي محتملا لأنني غيرت من أولوياتي مثل:

٥. التغيير من أولوياتي أدى بي إلى إحداث التغييرات التالية في حياتي:

٦. على طول الطريق أدركت أن هدفي في الحياة هو:

## ملخص العلاج: اكتشاف المعنى من المأساة

*الجرعة:* استعرض العلاج وقم بممارسته فقط عندما تشعر بقدرتك على التحكم في الألم العاطفي أو الانزعاج الذي قد يثيره.

*الفاعلية:* الحد من الألم العاطفي، واستعادة الجوانب المفتقدة من هويتنا، إعادة إنشاء النظم الاعتقادية المتضررة.

*المزايا الثانوية:* يعمل على استعادة وإعادة بناء العلاقات التالفة أو المهملة.

## متى تستشير إخصائي الصحة العقلية؟

عندما تكون خبرة الفقدان أو الصدمة التي نواجهها كبيرة أو عندما تؤثر في حياتنا بشكل بالغ أو أساسي، فإنه يُنصح بالذهاب إلى إخصائي الصحة العقلية. وإذا اعتقدت أنك تعاني أعراض اضطراب ما بعد الصدمة – مثل التذكر اللاإرادي لأحداث الماضي، والكوابيس، وتخدير أو قفز أو هياج في الانفعالات – فعليك بالذهاب إلى إخصائي صحة عقلية مدرب يكون متخصصا في علاج الصدمات. وإضافة إلى ذلك، فإنك إذا قمت بتنفيذ العلاج في هذا الفصل ولم تشعر بتحسن في حالتك الذهنية أو العاطفية أو لم تعد قادرا على إحداث تغييرات تحسن بها من موقفك أو تستأنف حياتك بالكامل وبطريقة فعالة، فعليك أيضا أن تسعى إلى استشارة إخصائي صحة عقلية من ذوي الخبرة، ويفضل أن يكون متخصصا في معالجة خبرة الفقدان أو الصدمة أو الحرمان.

وإذا شعرت في أية لحظة بعد وقوع الأحداث المأساوية بأنك تعاني ألما عاطفيا كبيرا وانتابتك أفكار بإيذاء نفسك أو أي شخص آخر بأية طريقة كانت، فعليك أيضا السعي مباشرة إلى استشارة إخصائي صحة عقلية أو الذهاب إلى أقرب قسم للطوارئ.

# الفصل ٤



# الشعور بالذنب

## سُم يسري في أجهزتنا

الشعور بالذنب هو من مشاعر الاضطراب العاطفي الشائعة للغاية ينجم عن اعتقاد بأننا قد ارتكبنا خطأ ما أو تسببنا في ضرر لشخص آخر. فمن وقت لآخر نفشل جميعا في الارتقاء إلى المعايير الخاصة بنا، بل ويمكن لأفضل شخص منا أن يتصرف بطرق فيها إساءة أو إهانة أو جرح شخص ما دون قصد منا أو إلى ما دون ذلك. فإلى أي مدى تشيع مشاعر الإحساس بالذنب؟ تقدر الدراسات أن من الناس من يعانون ساعتين قاسيتين يوميًّا الشعور الخفيف بالذنب[1]، وخمس ساعات أسبوعيًّا يعانون الشعور المعتدل بالذنب، وثلاث ساعات ونصف شهريًّا من الشعور الحاد بالذنب. ومع بعض الحالات يستمر الشعور بالذنب إلى سنوات وحتى عقود.

والسبب في عدم استطرادنا في الشعور الموهن الذي ينجم عن إحساسنا بمشاعر بالذنب هو أننا عادة ما يكون تعرضنا لها هو لفترات قصيرة فقط. وفي الحقيقة، فإن الوظيفة الأساسية للشعور بالذنب هي إظهار إشارة لنا[2] بأننا قد ارتكبنا أو على وشك أن نرتكب شيئا ينتهك معاييرنا الخاصة (كأن نخالف وجبات حميتنا الغذائية، أو نشتري شيئا لم يكن في ميزانيتنا، أو أن نلعب ألعاب الفيديو بدلا من العمل) أو نرتكب شيئا يسبب ضررا مباشرا أو

غير مباشر لشخص آخر. ونجيب عن هذه الإشارة بإعادة تقييم خطة عملنا أو الاعتذار إلى من أخطأنا في حقهم، وإصلاح الموقف بأفضل ما يمكننا، وعادة سرعان ما يتبدد شعورنا بالذنب بعد ذلك.

وبقدر ما يكون الشعور بالذنب غير سار، فإنه يقوم بوظيفة مهمة في الحفاظ على معاييرنا الفردية للسلوك، وفي حماية علاقاتنا الشخصية والأسرية والاجتماعية. فعندما يذرف شريكنا الدموع في منتصف مشاجرة حامية، فالشعور بالذنب يجعلنا نبدي المرونة والصفح. وعندما نكون مشغولين ومضغوطين في العمل ونعتذر أننا قد نسينا عيد ميلاد أمنا، فالذنب لا يزال ينقض علينا حتى نترك ما نقوم به ونبعث إليها باعتذار كبير، أو نحادثها هاتفيا. وعندما يكتشف صديقنا أننا أفشينا شيئًا قد أخبرنا أو أخبرتنا به لأنه يأتمننا، فيدفعنا الشعور بالذنب إلى تقديم عذر حميم ووعد بألا نفعل ذلك في المستقبل وربما دعوة إلى عشاء لطيف استرضاء لخاطره.

إن الشعور بالذنب يفعل الكثير ليحافظ على علاقاتنا العزيزة التي تستحق بالفعل كل ما نقوم به من جهد. ولكن قبل أن نبدأ، يجب الأخذ في الاعتبار أنه ليس كل ما يقوم به الشعور بالذنب يكون مفيدا لنا من الناحية النفسية. ففي كل الأمثلة أعلاه، كان الضرر الذي تسببنا فيه للآخرين ضررا لطيفا ولاقت جهودنا نجاحا سواء في الاعتذار أو التعويض عن أخطائنا. ولذلك توقف شعورنا بالذنب مباشرة أو على الأقل تم تخفيضه بشكل كبير كنتيجة لذلك. وكذلك عندما نفشل في الارتقاء إلى مستوى المعايير الخاصة بنا، فعادة ما يكون التعويض عن أخطائنا وتصحيح سلوكنا كافيا للقضاء على شعورنا بالذنب إلى حد كبير - إن لم يكن نهائيا.

ولكن هناك أوقاتا يطول فيها شعورنا بالذنب ويصبح مسيطرًا على عقولنا بالفعل. وبينما يلعب الشعور بالذنب دور البطل في جرعات الدواء القليلة، ففي الجرعات الكبيرة يصبح هو الوغد النفسي الذي يسمم كلا من سلامتنا العقلية وأغلب علاقاتنا الحميمة. وبمجرد أن تدور سموم الشعور بالذنب غير الصحي في أجهزتنا، يكون استخراج السم مهمة غير سهلة.

## الشعور بالذنب غير الصحي و العلاقات

برغم أننا نشعر بالذنب عندما نتجاوز معاييرنا الشخصية، فإنه نادرًا ما يطول مثل هذا الشعور. وعندما نغش في وجبات حميتنا الغذائية، أو عندما ننفق الكثير من المال، أو عندما نهمل في واجباتنا بطريقة ما، فإنه ربما نبذل الجهود للتكفير عن أعمالنا هذه، ولكن نادرا ما نُصدم بسببها. فلا يستيقظ أحدنا وهو يصرخ في منتصف الليل يفيض بالشعور بالذنب بسبب كعك الجبن بالشيكولاتة الذي التهمه في عيد الميلاد الماضي. وعندما يطول الاضطراب النفسي بسبب انتهاك المعايير الشخصية لدينا، فعادة ما يُولد مشاعر الندم أكثر من الشعور بالذنب.

وفي الواقع، فإن الشعور بالذنب غير الصحي يحدث ابتداء في المواقف التي نورط فيها علاقاتنا[٣] - كأن يكون هناك آثار مضرة بسعادة الآخرين. وعادة ما يظهر الشعور بالذنب غير الصحي في هذا الصدد من خلال ثلاثة أشكال أساسية - وكلها تسبب جروحا نفسية مماثلة، وهي: *الشعور المستديم بالذنب* - وهو الأكثر شيوعا والأكثر ضررا - وشعور *الناجين بالذنب*، وشعور *المنفصلين بالذنب* (أو الشعور بالذنب المرتبط بعدم الولاء).

رغم أن هناك مخالفات لا تحصى يمكن أن تثير الشعور بالذنب محل الحديث، فإن أحد الأسباب الرئيسة لأن يظل شعورنا بالذنب غير ذي حل هو أننا ماهرون في تقديم الاعتذارات أقل من ميلنا إلى الاستيعاب[٤]. وسبب آخر، وهو حتى إنه عندما تكون اعتذاراتنا في مكانها الصحيح، فإن الضرر الذي تسببنا فيه للشخص الآخر ربما وببساطة يكون كبيرا جدا حتى إنه لا يستطيع أن يغفره لنا، أو إنه يريد أن يسامحنا ولكنه ببساطة لا يستطيع أن يفعل هذا (وغالبا ما تكون هذه إشارة على أن اعتذاراتنا كانت غير مجدية على الإطلاق). وقد تمنعنا الظروف في بعض الحالات من أن نرسل اعتذارا للشخص على الإطلاق. وفي كلٍّ من هذه الافتراضات، يبقى شعورنا بالذنب مستديما ومطردا وسرعان ما يمكن أن يصبح مسمما.

وبعض أنواع الشعور بالذنب يقع دون قيامنا بخطأ واضح من جانبنا. وغالبا ما يجد الناجون من الحروب أو من الحوادث أو من الأمراض أو من الأحداث المأسوية أنه من المستحيل أن يعودوا إلى حياتهم السابقة لأن ذلك يستدعي صور وذكريات الذين لقوا حتفهم. وربما أمطروا بأسئلة عن سبب نجاتهم وموت الآخرين. أو ربما أنهم يشعرون بالمسئولية بطريقة أو بأخرى حتى لو لم يكن بمقدورهم أن يفعلوا شيئا لمنع تلك الأحداث من أن تقع. وأيضا فإن العديد من أصحاب الحالات الحادة لشعور الناجين بالذنب يعانون اضطرابات ما بعد الصدمة. وعلى هذا النحو، يكون شعورهم بالذنب بسبب نجاتهم هو مجرد عرض لاضطراب نفساني معقد، والعلاج المقدم في هذا الفصل لن يكون مناسبا لهم. عندما يكون شعور الناجين بالذنب بسبب الحروب أو الحوادث أو أحداث صادمة أخرى، فمن الأفضل استشارة إخصائي صحة عقلية ذي خبرة خاصة في معالجة اضطرابات ما بعد الصدمة.

وغالبا ما يزداد شعور الناجين بالذنب سوءا بسبب ظرف من الظروف. فربما تحاورنا مع شقيقنا قبل أن يلقى حتفه في حادث سيارة، أو نسينا أن نعاود الاتصال الهاتفي بصديقنا قبل تعرضه لحادث بقليل، أو وبخنا زميل دراسة لنا قبل فصله بلحظات. وأحد النماذج ذو الحظ الأقل والتي كان للظروف نصيب في تصعيد الشعور بالذنب لدى أحد الناجين هو وايلون جيننجس، الذي كان لاعب جيتار في فرقة بودي هولي. كان لجيننجس مقعد على متن طائرة هولي في يوم حادث التصادم، ولكنه تنازل عن مقعده إلى جيه. بي. ريتشاردسون ("نجم موسيقى البوب الكبير") لأن ريتشارد كان مريضا، واستقل جيننجس الحافلة. ولو لم يكن هذا كافيا لرفع شعور الناجي بالذنب، فقد كان آخر حديث تبادله جيننجس مع هولي عندما ضايق هولي جيننجس لاستقلاله الحافلة قائلا له: "حسنًا، آمل أن تتعطل حافلتك". وهنا رد جيننجس بحنق قائلا: "حسنًا، آمل أن تتحطم طائرتك". وفيما بعد أصبح جيننجس نجما بجدارة، ولكنه ظل مطاردا إلى الأبد بالشعور بالذنب

لـدى النـاجين بسبب كل مـن موت ريتشارد وبأكثر من ذلـك وهو ما قاله من كلمات لبودي هولي.

ولحسن الحظ، فإن الكثير من المواقف التي تسبب شعور النـاجين بالذنب هـي أقل إثارة ومأسوية مما حدث مع جينينجسـن بكثير. فعندما نجد أنفسنا أكثر حظا من الآخرين – سواء بسبب أننا نقوم بدورنا على أكمل وجه وبشكل فريـد، أو لأنهـم يُخفقون على نحو غير عادي وبشكل سيـئ بالمقارنة، فمن المحتمل أن يتضافر كل من تعاطفنا وضميرنا على توليد شعور بالذنب مبالغ فيـه. ونتيجة لذلك فإنه من المحتمل أن نواجه اضطرابات نفسية في حياتنا فـي حين أننا لم نرتكب ثمة خطأ. فعلى سبيـل المثال، بما نواجه صعوبة في الاستمتاع بحملة دعائيـة لأن صديقنا أو زميلنا تقدم للمنافسة على الوظيفة نفسهـا. وربما نشعر بأننا غير قادرين على الاحتفال بالخطوبة من الشخص الـذي طالمـا راود أحلامنـا لأن شقيقنا الأكبـر ما زال أعـزب وغير سعيد. أو ربما تواجهنا بعض المشـكلات للاحتفال بالتحاقنا بالخيار الأول للكليات لأن صديقنا لم ينجح في ذلك.

إن ممـا يُصعِّب عملية التخلص من شعور النـاجين بالذنب هو أنه لا يوجد أي إجراء يجب علينا أن نتخذه لتعويض الطرف الآخر، ولم تتمزق أية علاقة حتـى نقوم بإصلاحهـا، ولا نجد أية اعتـذارات يمكن تفهمهـا حتى نقدمها. وعلـى هـذا النحو، فـإن شعورنا بالذنـب لا يفيد أي هدف يتصـل بالموقف، وإشاراتـه التحذيرية لا تشكل شيئا أكثر من إنـذار كاذب مطبق بأن السموم هي طبيعة حياتنا.

ويتضمـن الشعور بالذنب لدى المنفصليـن إحساسهم بأنهم مذنبون في المضي قدما ومتابعة حياتهم عندما يشتمل ذلك على ترك الآخرين خلفهم. فلربما نجد أنه من المستحيل أن نستمتع بأمسية مع شريك حياتنا لأننا نشعر بالذنب حيـال ترك أطفالنا مع جليستهم، حتى لو كانـوا يألفون ويستشعرون الراحة مع الشخص المرافق لهم، أو ربما شعرنا بالذنب حيال آبائنا الطاعنين فـي السن لأننـا نسكن بعيدا عنهـم، حتى لو كانوا يجدون الرعاية اللازمة.

أو ربمـا شعرنـا بالذنب حيـال وظيفة أو دراسة خارج البـلاد عندما نعلم كم سيفتقدنا أهلونا.

وينشـأ الشعور بالذنـب المرتبط بعدم الـولاء عندما نشعـر أن مثل هذه العلاقات الحميمة تحتم علينا الولاء نحو أفراد العائلة الأقربين أو الأصدقاء الذين يشاطروننا أهدافنا أو يتخذون خيارات تحيد عن معاييرهم وتوقعاتهم فتجعلنـا نشعـر بالأسـى. فينتابنـا القلـق بسبب أن أفـراد عائلاتنـا سوف ينظـرون إلـى خياراتنا على أنها إدانـات جارحة لقيمهم وعلـى أنها خيانات للولاء الأسري. ويشيع مثل هـذا الشعور بالذنب على مستوى الأفكار. فإحدى الأمهات التي عملت معهن توجهت إلى ابنتها ذات الأفكار المخالفة لأفكارها والتـي تخرجت لتوهـا (ووافقت على أن تنضم إليها فـي الجلسة) وصرخت: "كيـف تجـرأت على أن تفعلي ذلك بي؟" وأجابـت البنت قائلة: "أنا لا أفعل شيئا بك! أردت فقط أن أشعر بالسعادة". وانفجرت بالبكاء على الفور بينما تتوجه بالحديث إلى أمها: "أنا آسفة جدا. أنا آسفة جدا".

وغالبـا ما يشعـر أفراد الأسرة بأنه تم خداعهم فـي مثل هذه الحالات - وللأسف - يقومون بنقل هذه المشاعر إلينا بكلام غير مباشر. وبالطبع، فإن العديد من الأطفال البالغين يشعرون بأنه قد تم خداعهم تماما بسبب نقص تعاطف ودعم آبائهم لهم، ولكن عادة ما يقع عبء الشعور بالذنب بشدة على عاتقهـم أكثر مما يقع علـى عاتق آبائهم أو على أسرة أخـرى أو على الأفراد الآخرين في المجتمع.

وفـي حيـن أن عواقـب علاقاتنـا ينبغـي أن تتـم معالجتها فـي مثل تلك الأحـداث، فإن ما يجعلنا نتكيف مع شعورنا بالذنب هو نشوء استجابة لرغبة صحيـة أخـرى، وهي التعبيـر عـن استقلاليتنـا، والرغبة في عيش حياتنا الخاصة بنا، واتخاذ خياراتنا بأنفسنا، وإشباع حاجاتنا النفسية والعاطفية.

وبغض النظر عما إذا كان شعورنا بالذنب غيـر الصحي ناتجا عن خطأ قمنـا به أم لا، فإنـه كلما كان مفرطا أو كان لمدة أطول، أصبحت آثاره سامة أكثر وعظمت الجراح التي يمكن أن تنجم عنه على صحتنا العقلية.

# الجروح النفسية التي تنجم عن الشعور بالذنب

يسبب الشعور المفرط بالذنب نوعين من الجروح النفسية - كل واحد منهما يمكن أن يسمم طبيعة حياتنا الجيدة. ويتضمن أولهما تأثير الشعور بالذنب على وظيفتنا وسعادتنا الفردية. بالإضافة إلى إحداث ألم عاطفي معقد، فالشعور بالذنب يُحد بشكل خطير من قدرتنا على التركيز الكافي في احتياجاتنا وواجباتنا، وغالبا ما يسبب لنا أن نلجأ إلى العقاب الحاد للذات. والثاني هو أنه يُلحق ضررا بعلاقاتنا. وتُضعف آثار الشعور بالذنب المستديم والمفرط من علاقاتنا مع الشخص الذي ألحقنا به الضرر ويُحد من قدرتنا على خلق علاقة معه أو معها بطريقة جديرة بالتصديق؛ إضافة إلى أن آثارها السامة غالبا ما تنتقل إلى الخارج ويُحدث توترات وتحالفات يتورط فيها أسر، ودوائر اجتماعية، وحتى مجتمعات بأكملها.

والسبب الذي يجعل معالجة الشعور بالذنب المستديم والمفرط أمرا ملحا هو أن مثل هذه المشاعر غالبا ما تتكثف وتتحول إلى مشاعر ندم وخجل. وعندما يحدث ذلك، لا نبدأ في إدانة ما قمنا به من أعمال فقط، بل ندين ذواتنا بالكامل، مما يؤدي إلى كراهية الذات. وانخفاض تقدير الذات، والاكتئاب. وفي سبيل معالجة هذين الجرحين بنجاح سوف نحتاج إلى تفهم واضح لما لهما من تأثير على حياتنا وما ينجم عنهما من إضرار بعلاقاتنا. فإلى مزيد من الدراسة عنهما.

## ١. إدانة الذات: كيف يلعب الشعور بالذنب دور المصلح لشعورنا بالفرحة و السعادة

يأتي الشعور بالذنب ضمن مجموعة متنوعة من المخاطر. وفي أهون الحالات، يمكن أن يظهر الشعور بالذنب كأنه حيوان مزعج دائما ما يضايقنا ويشد أكمام قميصنا. ويمكن أن يشتت انتباهنا في أثناء العمل لأداء واجباتنا، ويقلل من سرعة أدائنا لأعمال حياتنا اليومية. وفي أشد حالاته، فإنه يمكن

للشعور بالذنب أن يهلكنا ويصيبنا بالشلل ويصبح هو الموضوع الرئيس الذي يتحكم في وجودنا.

كان يوشي - طالب جامعي - على بعد بضعة شهور من تخرجه عندما جاء لزيارتي من أجل العلاج النفسي في أثناء إجازته في فصل الربيع. وكان والداه - الطبيبان - قد هاجرا من اليابان إلى الولايات المتحدة في أوائل الثلاثينيات من عمرهما، ثم كافحا من أجل أن يعملا كأطباء ولكن تم توظيفهما كباحثين بدلا من ذلك. يشرح يوشي قائلا: "يقول أبي إن أسعد يوم في حياته هو عندما تم قبولي في إحدى الكليات العريقة ذات أفضل البرامج لدراسة الطب. فقد كانا يتوقعان أنني سأشق طريقي مباشرة إلى كلية الطب بجامعة هارفارد وأنتهي بافتتاح عيادة طبية ناجحة، وبهذا أكون قد حققت الحلم الذي لم يستطيعاه".

وكان وقع ضغط توقعات والدي يوشي عليه كبيرا، ولكني أدركت عندما أتم قصته أنه كان يعاني شيئا أكثر من الضغط - فقد كان يبدو أنه مرعوب تماما.

واستمر يوشي حاكيا: "لقد كرهت دراسة الطب من أول درس حضرته. وحافظت عليها السنة الأولى كاملة وكان أدائي جيدا، ولكني كنت تعيسا. فدراسة الطب لم تكن لي، وكلية الطب ليست لي. ولذلك فقد غيرت تخصصي. ولم أعرف تماما كيف أخبرهما دون أن يُفطر قلباهما. فقد ضحيا كثيرا من أجلي ومن أجل تعليمي، ولا أستطيع أن... لقد كنت أكذب عليهما منذ ذلك الوقت. ولكني سأتخرج في غضون أشهر قليلة، وماذا بعد... سيعرفان". ودفن يوشي وجهه بيديه، قائلا: "إنني أشعر بذنب كبير لدرجة أنني من الممكن أن أتقيأ. أتخيل دائما وجهيهما عندما يكتشفان ذلك". وبدأ في النحيب. لم يكن قادرا على مواصلة الكلام لمدة دقائق. وواصل: "لقد كدا في العمل ليوفرا لي مصاريف الدراسة. كان بمقدوري أن أذهب إلى جامعة حكومية وأوفر لهما الكثير من المال. إنهما يعتقدان أنني سوف أتخرج في جامعة هارفارد في أي يوم من الآن. سوف يُحطمان، يُحطمان

ليس غيرا"؛ وأخذت يوشي نوبة جديدة من النحيب، وواصل: "لا أعرف ماذا أفعل! لا أستطيع تجميع أفكاري، لا أستطيع التركيز، لا أستطيع المذاكرة... فهذا الأمر هو كل ما يشغل فكري".

فبعد ثلاث سنوات من تحكم يوشي في شعوره بالذنب، لم يعد قادرا على السيطرة عليه بعد. والآن فاضت عليه مشاعر الذنب، وتستصرخه، وتوبخه باستمرار وتجعله من المستحيل أن يتجاهل حضورها بعد الآن. فهذه المشاعر عاقت قدرته على تجميع أفكاره والتركيز والتفكير بوضوح والمضي قدما في دراسته.

إن الشعور بالذنب يجعل العديد منا يُعاني الاضطرابات الفكرية والذهنية[٥] والتي هي من الأهمية بمكان حيث إننا ربما نكافح لنقوم بواجباتنا الأساسية ونؤدي وظيفتنا في العمل أو في الدراسة. وحتى نأخذ خطوات في طريق معالجة السبب الرئيس لشعورنا بالذنب أو نحد من تأثيره، فسوف نظل تحت قبضته.

وللأسف، فإن الشعور غير الصحي لا يجعلنا نشعر بالسوء فقط، ولكنه يمنعنا من الشعور بأننا بخير أيضا. ففي إحدى الدراسات التي اشتملت على طلاب عاديين في الكلية[٦] (أي أنه لم يتم اختيارهم مسبقًا لمسألة الشعور بالذنب) أومض العلماء بكلمات مرتبطة بالشعور بالذنب، مثل "مستحق للوم، مخطئ، يضايقه الذنب باستمرار" على الشاشة بسرعة كبيرة حتى لا يلاحظ المشاركون الكلمات عن وعي ولكن ليظهر أثرها عليهم - وهي عملية تسمى "إثارة الشعور". والمجموعة الثانية من الأشخاص تم تزويدهم بكلمات مرتبطة بالحزن، وتم تزويد مجموعة (تحكم) ثالثة بكلمات محايدة. ثم تم سؤال المشاركين عن كيفية إنفاق أحدهم قسيمة بقيمة ٥٠ دولارا. وفي حين أن الذين خضعوا للكلمات المحايدة والمرتبطة بالحزن فضلوا أن ينفقوا الكثير من المال في أشياء مثل الموسيقى والأفلام، اختار المشاركون الذين تجهيزهم بالكلمات المرتبطة بالشعور بالذنب أشياء بعيدة جدا عن جو الفرح مثل الأدوات المدرسية.

فهــذه التجربة وأشباهها تعتبر دليلا على مدى ضعف قوى المقاومة لدى مــن تعرض لمفردات الشعــور بالذنب؛ حيث إن مجــرد التعرض غير الواعي لتلــك الكلمــات كان كافيا لقتل البهجــة في الأشخاص الذيــن لم تكن لديهم ثمــة مشاعر بالذنب ساعة التجربة. وبالتأكيد عندما نكون في خضم الشعور بالذنــب المستديم أو المفــرط فإنه يكون من الصعب للغاية أن نفرح بحياتنا بطريقــة أساسيــة. فالأشيــاء التــي اعتادت أن تجلــب لنا الفرحــة والسعادة والإثــارة تفقد جاذبيتهــا، ليس بسبب أننا لم نعد نستمتــع بها، ولكن لأننا لم نعد نترك العنان لأنفسنا لفعل ذلك.

وهــذا يمثل معضلة لبعض الناس الذين يعانون أشكالا متنوعة من الشعور بالذنــب لدى الناجين. فعلى سبيل المثال، الآباء الذين يكون أبناؤهم ضحايا للحــوادث أو الأمراضــ المزمنــة (وحتى الأحفــاد)، والأطفــال الناجون من المذابح، أو الناجون من الأعمال الوحشية، والأزواج الذين يفقدون أزواجهم غالبًــا ما يشعرون بالذنب عند أدنى فكرة لممارســة بعض اللهو أو الانغماس فيــه بطريقة ما، ومثل هذا الشعور بالذنــب الممتد والحاد لا يخدم أي هدف مفيد غير أنه يقلل من جودة حياتنا بدون داع.

## ناد للصراع لكل واحد

ومــن الآثار السامة الأخــرى للشعور المفرط بالذنب هو أننــا ربما نحاول أن نلطــف من كربنا النفسي بمعاقبة أنفسنا على أخطائنا (بوعي أو بغير وعي) بسلوك مخرب أو مدمر للذات. بل إن بعضنا يمكن أن يلجأ إلى معاقبة نفسه بدنيًّــا[٧]. فجلد الــذات له تاريخ طويل وعملــي مؤلم على أنه شــكل من أشكال التكفير عن الذنب، وكان شائعا على وجه الخصوص في أثناء تفشي الطاعون في القرنين الثالث عشر والرابع عشر في أوروبا. كان الناس يعتقدون أن جلد أنفسهــم على العلن بالحديد أو سلخ جلودهــم سوف يطهرهم من خطاياهم ويــدرأ عنهم المــوت الأسود. ومــع تقدم الحضــارة، ظهر لدينــا العديد من طرق معاقبــة الذات، كما ظهر على يد قلة من الناس الذين يجلدون أنفسهم

بفوضى دموية على الملأ، وكثير من الناس يخبطون رءوسهم بالحوائط سرًّا.

وبعيدا عن ضاربي رءوسهم، فالكثير منا يلجأون إلى معاقبة أنفسهم أكثر مما نتصور. فقد كشفت إحدى الدراسات أن الأشخاص الذين يشعرون بالذنب لأنهم حرموا رفيقا لهم دوره في الحصول على تذكرة يانصيب كان لديهم استعداد لأن يُعطوا أنفسهم بعض الصعقات الكهربائية المضرة للغاية[٨]، وخصوصا عندما يجدون أنفسهم في حضرة "ضحيتهم". وكشفت دراسات أخرى عن أن المشاركين الذين تم إخضاعهم للشعور بالذنب كانوا على استعداد لأن يغمسوا أياديهم في ماء مثلج لفترات مؤلمة من الوقت[٩] (ولوقت أطول من المشاركين الذين لم يكن ينتابهم شعور بالذنب). وما يجعل من مثل هذه الملاحظات ذات أهمية هو أن المشاركين لم يكونوا يدرأون عن أنفسهم الطاعون - حيث كانوا فقط يشعرون بالذنب حيال رفيقهم الذي أفقدوه بعضا من تذاكر اليانصيب.

إن السعي لمعاقبة أنفسنا عند شعورنا بالمسئولية عن إلحاق الضرر بشخص آخر غير قادر على تعويضه عن أعمالنا يُعرف *بتأثير دوبي*[١٠] (هكذا تمت تسميته على اسم منزل القزم الذي عاقب نفسه في سلسلة هاري بورتر). والسبب في أننا مخلوقات غير سحرية تلجأ إلى مثل تلك الوسائل، والسبب في أننا ربما نفعل ذلك حتى على الملأ، هو أن مثل هذه الوسائل تمثل إشارة واضحة على الندم. فعندما نطلع الآخرين على عذابنا النفسي، فنحن نعيد توزيع الألم النفسي (أو البدني) الذي عانته "ضحايانا"، فنصبح متعادلين، ونستعيد مكانتنا بكل السعادة بين وسطنا الاجتماعي، وأسرتنا، والمجتمع.

## ٢. عرقلة العلاقات: كيف يسمم الشعور بالذنب شرايين التواصل الصحي؟

إن الشعور الكبير بالذنب يسمم شرايين التواصل والارتباط الأصيلة بيننا وبين من ألحقنا بهم الضرر (أو - في حالة رحلات الشعور بالذنب - بمن

يـرون أنفسهم أنه قد لحقهم الضرر بسببنا سواء كانوا كذلك بالفعل أم لا). وحتـى لـو أننا لم ندركه، فالشعـور المستديم بالذنب يؤثر فـي سلوكنا حيال الشخص الآخر، وعادة ما تؤثر طريقة تصرف الشخص الآخر حيالنا أيضا. وفـي حـالات عديدة، فإنه يورط آخريـن من وسطنا الاجتماعـي أو الأسري، وعلـى هذا النحو فسرعان ما يتسمـم التدفق الطبيعي للعلاقات الأصيلة بين جميـع الأشخاص المتأثرين، وتصبـح علاقاتنا متوترة للغايـة. ويمكن لهذا التسميـم المتزايـد لشعورنـا المستديم بالذنـب في هذه الحـالات أن يدمر علاقاتنا بشكل أساسي أكثر من الذنب ذاته.

نعـم، غالبا مـا نعاني الشعـور بالذنب على موجـات، ولكـن عندما يأتي الـدور على علاقاتنـا، تكون الموجات في أعلى مستوياتهـا عندما نتفاعل مع الشخص الذي ألحقنا بـه الضرر. وفي هذه اللحظات، يمكن للشعور بالذنب أن يرتفـع بشكل كبيـر بحيث يبـدو وكأن وجوهنـا تُضرب في مبـاراة الكرة الخادعـة. ومن المفهـوم أن غالبا ما نميـل بطبيعتنا إلى الغوص بعيدا عن تلـك المشاعر المضـادة الموجعة متى كان ذلك في وسعنـا. ومن أجل تقليل أية فرص لزيادة جرح مشاعر الشخص، فإننا نتجنب أي ذكر للحادث ذاته المسبب للشعور بالذنب، عندما نتبادل الحديث مع ذلك الشخص أو مع أفراد الأسـرة الآخرين. ونظل بعيدين كل البعد عن أية موضوعات ذات صلة يمكن أن تتسلل إلى الحادث، وهـي قائمة من الموضوعات تتضخم مع مرور الوقت. وربمـا أيضا تجنبنا الأشخاص أو الأماكن التي تذكرنا بأفعالنا القبيحة، وفي النهاية نبذل الجهود لتجنب ذلك الشخص تماما.

وفي حين أن مثل هذه الأساليب تمثل حلولاً غير فعالة في أحسن الأحوال، فإنهـا تفشل تماما عندما يكون الشخص الـذي ألحقنا به الضرر هو زوجنا. فقـد جاء بليك - والد مقيم بالمنزل - وجـودي - مندوبة مبيعات في مجال الأدويـة - لتلقي علاج الأزواج عن مسائل التربيـة. كان لديهم ثلاثة أطفال، منهـم اثنان لديهما نقص انتباه واضطراب فرط الحركـة، وثلاثتهم فشلوا فـي الاستجابـة لأي من الجهـود التـي يبذلها الوالـدان لضبط هـذا الأمر. وبرغـم ذلك، فسرعـان ما تمت تنحية اختلافات الوالديـن جانبا بمجرد أن

وقع بليك على رسالة نصية تشير إلى أن جودي كانت على علاقة مع زميل لها في العام الماضي. وقد واجهها بذلك في الجلسة الثانية. وكان هذا بمثابة كمين أذهل جودي، ولكنها اعترفت بذلك على الفور. وقالت: "كان ذلك مرة واحدة، وندمت عليها منذ ذلك الحين. لقد كان خطأ مؤسفًا - خطأ مؤسفًا للغاية".

وقد تحطم بليك تماما؛ حيث كان ينتظر تفسيرا مقنعا للرسالة النصية. وقال متمتما: "لقد أضرت بعلاقتنا". وهز رأسه مستنكرا.

وامتقع وجه جودي بالذنب والحسرة، وقالت: "أنا آسفة، يا بليك! أنا آسفة حقا! ولكني أؤكد لك أن هذا لم يعد يعني لي شيئًا. لقد كان خطأ، وهذا كل ما في الأمر. عليك أن تصدقني!".

وقد انتاب جودي الارتياح بشكل لا يُصدق عندما أعلمها بليك بأنه... كان قد قرر أن يستمر في زيجته بها. وبرغم ذلك، فإن هذا لا يعني أنه قد سامحها. وفي الواقع، بما أن بليك كان يراوده شعور بأنه قد جُرح، فقد ناضل لكي يفكر في أي شيء آخر. وفي كل مرة كانت جودي تنظر إليه، كانت ترى هذا الجرح الفظيع في عينيه وكانت تشعر بالذنب بشكل لا يصدق بسبب ذلك. وبمرور أسابيع، عاد كل منهما إلى روتينه وأنماطه العادية، ولكن ظل ألم بليك ممتدا، وكذلك شعور جودي بالذنب. فعمل جودي كمندوبة مبيعات يتطلب منها أن تكون حيوية وإيجابية وكانت تستطيع أن تتكيف مع ذلك في ساعات العمل. ولكنها في البيت كانت تشعر بضغط الذنب، وبدأت العمل لساعات أطول (وكانت تتصل بـ بليك كل ثلاثين دقيقة لتؤكد له أنها ما زالت في العمل رسميًا). وعملت على إيجاد أعذار لتفادي التجمعات الأسرية - سواء مع أسرته أو أسرتها، وأصبحت أقل مشاركة في أنشطة أطفالها المدرسية الإضافية.

وقد قررت أن ألتقي بـ جودي لمناقشة قلة مشاركتها المتزايدة في هذه الأنشطة. وقد وضحت لها قائلا: "إنه فقط ليس ذنبك حتى تتجنبيه، ولكنها زيجتك كلها". أومأت جودي برأسها في صمت. ولكن شعورها بالذنب أصبح

مسيطـرا عليهـا جدا لدرجـة أنها ببساطة لـم تعد متأكدة مـن قدرتها على تحملـه أكثر من ذلـك. وكانت يائسة من حصولها علـى مسامحة بليك، وهو بـدوره كان يائسا من مسامحته لها، وقـد عمل على ذلك - ولكنه ببساطة لم يستطـع. وقد عملـت دائرة الجرح والشعور بالذنب وتجنـب كل منهما للآخر على تدميـر قدرتهما على التحاور الوثيق مع بعضهمـا البعض، حتى إنه قدم تهديـدا متزايدا لزيجتهما أكثـر من العلاقة التي قامت بها. فعندما نلعب مع الشعور بالذنب لعبة الكرة الخادعة، نادرًا ما نفوز.

## التعثر في كبوات الشعور بالذنب

دائما ما تحدث كبوات الشعور بالذنب حول علاقاتنا الحميمة وأغلب ما يشيع عنهـا من أفكار هو اللامبالاة المتبادلة مـن كلا الشخصين"[11]. "من الممكن أن أكـون هنـا ميتا ولن تعرف شيئا عن ذلك لأنـك لا تتصل أبدا بي هاتفيا!" و"إذا قمت بعمل هذا الوشم فسوف تُحطم قلب أمك!" و"لقد تحطمت نفسية أبيـك منذ حجاجك معـه الأسبوع الماضي!" - هذه أمثلـة جيدة شائعة حتى الآن لكبـوات الشعور بالذنب التي تمثـل الوجبة الرئيسة للعديد من محادثات الأسـر اليومية. والسبب الرئيس في تحفيـز الشعور بالذنب عند الآخرين هو أن نؤثر في قراراتهم وسلوكهم. ولكن كبوات الشعور بالذنب لها تأثير عكسي فينـا نادرا ما نأخذه في اعتبارنا وهو أن استمـرار الشعور بالذنب يعمل على تحفيز الاستياء.

فقـد كشفـت إحـدى الإحصائيات عـن أن ٣٣٪ من الأشخاص أوضحوا أنهـم يشعـرون بالاستياء حيال مـن يجعلهم يشعرون بالذنـب[12]، في حين أن ٢٪ من محفزي الشعور بالذنب صرحوا بأن الاستياء هو ما يتوقعونه من وراء جهودهـم في التحفيز بالشعـور بالذنب. وفي الحقيقة، فـإن عددا قليلا من المتعثريـن في الشعور بالذنب يكونون مدركيـن لعواقب الهزيمة النفسية من جـراء أعمالهم. وعندمـا نكون نحن المتلقين لكبوات الشعـور بالذنب، فإننا

ربما نرد على اتهامات الشخص لنا بالإهمال من خلال الانخراط فيها، ولكن الاستياء الذي نشعر به عادة من خلال فعل القيام بذلك من المرجح أن يحفزنا على تحاشيها أكثر حتى من المضي قدما فيها. ورغم قلة الآثار السامة لكيوات الشعور بالذنب، فإنه على المدى الطويل يمكن أن تتراكم وتتسبب في أن تصبح ردود أفعالنا وتواصلنا شيئا سطحيا وأقل حماسة، وفي أن يُحد من جودة علاقاتنا.

## كيف يسمم الشعور بالذنب عائلات بأكملها؟

عندما يكون خطؤنا كبيرا أو عندما يظل الشخص الذي ألحقنا به الضرر غير مسامح لنا، فلن يكون هناك الكثير من الوقت أمام الآثار السامة لشعورنا بالذنب وإدانة الشخص الذي جرحناه لينتشر في أفراد آخرين من الأسرة أو الوسط الاجتماعي. وكل ما يتطلبه الأمر هو - بالنسبة لشخص واحد - أن يأخذ جانبا ويستدعي التوقعات غير المعلنة من الولاء بفعل هذا، وسرعان ما سيقع الشقاق. فيصطف أفراد عائلة أخرى بسرعة على الجانب الآخر من الشقاق، فتتسمم شرايين التواصل الصحي إلى أبعد مدى مؤثر على كل فرد بدرجة أو بأخرى، ويولد الكثير من أجيال عائلات متعددة متغذية على هذا الإرث بهذه الطريقة.

إن أوضح الأسس التي تتمثل فيها الديناميات السامة لهذه الأسرة هي المناسبات العائلية والإجازات. فالتجمعات الكبيرة تعمل على إنشاء مراحل ممتازة يتم بواسطتها إنعاش "أعظم أيام العائلة" من وسط أخطاء الماضي. وبالطبع، فإنه بعيدا عن تحفيز الشعور بالألم القوي لدى من اقترفوا التجاوزات، فإن هذا يسبب التوترات والانقسامات التي يمكن أن تفسد حتى أفضل المناسبات والأعياد التي يتم التخطيط لها.

كانت أنطونيا - طالبة جامعية تبلغ من العمر عشرين عاما - هي ثالثة كبريات أخواتها الأشقاء الاثني عشر. وباعتراف أنطونيا نفسها، فقد كانت

هـي الوحيـدة دون أشقائهـا التي تواجه بعلاقـة مضطربة بأمهـا. ففي أولى جلساتهـا أعربـت عن التالي: "أنا من عائلة إيطالية، إيطالية جدا، كما تعلم. فدائمـا ما أظهـر الاحترام لأمي ولكني أجادلها كثيـرا أيضا. وعلى كل حال، فـإن الأمور بيننـا الآن ليست على ما يرام، وأنا بحاجـة لأن أقوم بشيء ما". أومأت لها بشيء من التعاطف، وشجعتها على مواصلة حديثها. فقالت: "أعلم أن هـذا يبدو شيئًا فظيعا وكل شـيء... ولكن السبب أن كلا منا كان منزعجا جدا... أعني، أن ما حدث كان أنني... لقد دهستها بالسيارة".

"لقد ارتفع حاجباي بشدة لدرجة أنني ظننت أن جبهتي "ستنبعج".

ووضحـت سريعا ما تقصده، قائلـة: "أعني قدمها! لقـد دست بالسيارة على قدمها، وكان هذا خطأ مني. خطأ".

كانـت أنطونيـا في زيـارة لوالديها عندما حـدث بينها وبيـن أمها إحدى "مآثر مشاجراتهما". وقررت أنطونيا أن تغادر.

وكانت على وشك الخروج من الممر عندما كانت أمها تجري نحو الخارج لأنها - طبقا لكلمات أنطونيا - "ما زالت لديها بقية صراخ في داخلها". والذي يبـدو هـو أن أم أنطونيا كانت تشـرع في التخلص من احتياطـي "الصراخ" لديهـا برفـع صوتها في وجه أنطونيـا لعدم إبداء احترام لهـا، وبالرحيل في منتصـف نقاشهمـا الحاد. ويبـدو أن أمها ألقت عليها خطبـة مسهبة عنيفة بصوت مرتفع، وأنه مع مثل تلك الألفاظ النابية جاء الجيران لمشاهدة ماذا يحـدث. فقد ذكرت أنطونيا قائلة: "لـم أرها من قبل مغتاظة بهذه الطريقة. كان البصاق يملأ نافذة السيارة. أعني كثيرا من اللعاب".

ولـم تترك أنطونيا نصيبهـا من الصراخ، فصرخت فـي أمها لكي تبتعد عن السيارة. "تراجعت أمي إلى الخلف ولكن بدت مرعوبة جدا. لقد صدمني الأمـر بحق. قادتني إلى الجنون. فقد نسيت أن أوجه عجلة القيادة باستقامة ولـم أدرك أنها قـد استدارت". ازدردت أنطونيا ريقهـا بصعوبة، واستمرت: "ضغطت على الوقود وقبل أن أضغط على المكابح، قدت السيارة فدهست قدمهـا". وبـدأت شفتها السفلى فـي التدلي. "تمنيت لو كنـت مت قبل هذا!

فقفـزت من السيـارة، ورأيت أمي تلتقط رجلها اليسـرى وهي تصرخ. وكدت أصـاب بأزمة قلبية عندما أدركت أنني لابد قد دهستها. لقد خضعت لعملية جراحية في القدم نفسها العام الماضي! كنت، مثل، أمي، أنا آسفة! لم أدرك أن عجلـة القيادة قـد استدارت! أنا آسفـة". ولكنها لم تعرنـي انتباها. فقد كانت تعج فقط بالألم".

وأرادت أنطونيا أن تذهب بأمها إلى مستشفى الطوارئ بالسيارة مباشرة، ولكـن أمها رفضـت وأبـت إلا أن تذهب بها أختهـا الكبرى بـدلا منها. تقول أنطونيـا: "انتظرتهما في البيت طيلة الليـل. وشعرت بالذنب لدرجة التقيؤ - التقيـؤ! وبعد ذلك أتت لي أختي ماريا وأخبرتني بأن أمي تقول إنني صدمتها عمدا! هل يمكنك تصديق ذلك؟ كيف استطاعت أن تفكر في هذا؟!".

وبعـد فترة عـادت والـدة أنطونيا إلى المنـزل، وقد انقسـم أخواتها إلى معسكريـن: الأول يصـدق أنها صدمت أمها متعمـدة، والآخر يصيبه الرعب لمجرد سماعه هذا الرأي. وللأسف، فقد استغرقت قدم والدتها حتى تعافت شهورا وهي الفترة التي تم في خلالها انضمام أفراد من فروع العائلة إلى كل واحد من المعسكرين تدريجيا.

وفـي كل تلـك الفترة، استمـرت أنطونيا في زيارة والديهـا والتحدث إلى أمها - وإن كان بأدنى حد - والتعامل مع الأمر كما هو في المعتاد. ولكن تحت السطـح، كانت الاتهامات غير المعلنة تتعاظم، وكذا الاستياء وشعور أنطونيا بالذنب. وبحلول وقت اجتماع العائلة في أحد الأعياد كان توترها شديدا؛ لأن هذا الأمـر دمر الإجازة لدى الجميع. فسعت أنطونيـا إلى استشارتي قبل أن يُدمر عيد رأس السنة أيضا.

إن مثـل هذه التوترات واختبارات الولاء لهي شائعة في أماكن العمل وبين الأصدقاء وفي الأوساط الاجتماعية الأخرى مثل الفرق الرياضية الترفيهية. فعندمـا يكـون شعورنـا بالذنب كبيـرا ومستديما، فإن السم الـذي يُضعف التواصـل الصحي ويخلـق التوتر بيننا وبين الشخص الآخـر يمكن أن ينتشر بسهولة ويسمم المجموعة كلها.

# كيفية معالجة الجروح النفسية الناجمة عن الشعور بالذنب

نعم، عادة ما يقدم الشعور بالذنب وظيفة مهمة من خلال تنبيهنا عندما نكون قد تسببنا في ضرر لشخص آخر أو عندما نعتبر أي عمل يمكن أن يفعل هذا. وينحسر شعورنا بالذنب بمجرد أن نعدل من طريقتنا لسير الأحداث أو نُكفر عن خطايانا - سواء بالاعتذار أو بأية طريقة أخرى. ومن ثم فلسنا بحاجة إلى تطبيق علاجات الإسعافات الأولية في كل موقف. وعلى العكس من ذلك، لو كان خطؤنا شديدا أو أننا قمنا للتو بمجهود كبير لنعتذر من الشخص الذي أضررنا به أو للتكفير عن أعمالنا بطرق أخرى وما زال شعورنا بالذنب مفرطا أو لو أننا نعاني الشعور الدائم بالذنب لدى الناجين أو من الشعور بالذنب لدى المتفصلين أو عديمي الولاء، فإننا في هذه الحالة نكون بحاجة ماسة إلى الإسعافات الأولية. فهيا بنا نفتح خزانتنا للدواء النفسي ونستعرض خيارات العلاج.

## إرشادات العلاج العامة

لأن الطريقة الأكثر فاعلية في معالجة الشعورْ المستديم بالذنب هي القضاء عليه من منبعه[١٢]، وذلك بإصلاح علاقتنا مع الشخص الذي ألحقنا به الضرر. فإصلاح التمزق والحصول على مسامحة حقيقية من الشخص سوف يُحد من شعورنا بالذنب بصورة كبيرة ومن المرجح أن يقضي عليه تمامًا في وقت قليل. فالعلاج أ (تقديم اعتذارات جدية) يركز على كيفية إصلاح ما تلف من العلاقات عن طريق صياغة اعتذارات فعالة نفسيًّا من شأنها أن تزيل أية ضغينة ربما لا يزال يحملها الشخص الآخر وتعزز من إصلاح العلاقات.

والعلاج ب (مسامحة الذات) يركز على المواقف التي لا تسمح فيها الظروف بتقديم اعتذارات أو تلك المواقف التي يستحيل فيها إصلاح

العلاقـات لأسبـاب شتى، ويتم فيهـا توفير سبل أخرى للتلطيـف من الشعور بالذنـب والحد مـن إدانة ومعاقبة الـذات. فالعلاج ب ليس فـي نفس فاعلية العلاج أ في قدرته على إزالة السم الكامن في جذور الشعور المفرط بالذنب ولكنـه بالفعـل يقدم شـكلا من "الترياق النفسـي" الذي يستطيـع أن يوفر التهدئـة المطلوبة. والعلاج ج (الانخراط فـي الحياة مرة أخرى) يركز على الشعـور بالذنب لـدى الناجين والمنفصلين وعديمي الـولاء (الذي لا يشتمل علـى علاقات ممزقة بحاجة إلى الإصلاح). وفـي نهاية الفصل تتم مناقشة إرشادات خاصـة بشأن الوقت الذي يجب أن نسعى فيـه لاستشارة إخصائي صحة عقلية.

## العلاج أ: تعلم الوصفة الطبية للاعتذار الفعال

مـن الناحيـة النظرية، فـإن الحل سهل بالنسبـة إلى الشعـور بالذنب بسبب العلاقـات المسممـة - وهـو أن تقـدم اعتذارا حقيقيـا إلـى الشخص الذي ألحقـت به الضرر، مبينا من خلاله مدى إخلاصك له بوضوح وأن خطأك لم يكن فادحا، وسوف يغفر لك كل شيء خاصة مع مرور الوقت. ومع ذلك، فإن البحـث أظهر من الناحيـة العملية أن صفقة الاعتـذار البسيطة والمسامحة هذه قد تذهب هباء على عكس ما نتوقعه تماما[٤١]، بصرف النظر عن وقوعها فـي أية ناحية من نواحي حياتنا. فالأمور شديدة التعقيد - سواء من الناحية النفسيـة أو التواصل الحكيـم - وعندما يُنظر إلى اعتذاراتنـا على أنها غير صادقة يمكن أن تؤدي إلى نتائج عكسية تماما وتُزيد الموقف سوءا، حتى إنه ينثر سموما أكثر على تفاعل مسمم بين شخصين بالفعل.

إن السبـب فـي حدوث هذا كثيرا هـو أن صياغة الاعتـذارات الفعالة بما فيـه الكفاية لتجلب مسامحة حقيقية لهي عملية معقدة أكثر مما ندرك. وفي الواقع، فقد كانت حتى وقت قريب أكثر تعقيدا مما يعتقده النفسيون أنفسهم أيضا.

إذن كيف يمكن لشيء فطري مثل الاعتذار أن يربك الكثير منا؟ على كل حال، إن الكثير منا تعلم أن يقول: "أنا آسف" بالسرعة نفسها التي نتكلم بها. وبالتأكيد فإننا كراشدين ينبغي علينا أن نكون أكثر تيقنا على الأقل في تقديم اعتذارات فعالة. ولكن يا للحسرة! فإننا لسنا كذلك. ففي حين أننا تعلمنا أننا *عندما* نقول "أنا آسف"، فإننا - في الحقيقة - لم نتعلم قط كيف نقولها، أو على الأقل كيف ننطقها بشكل صادق. وهذه المسألة تحديدا حيرت العلماء النفسيين لسنوات عديدة. فقد قامت مئات من الدراسات ببحث الاعتذارات والمسامحات، ولكن الغالبية العظمى منها قد قامت فقط باختبار ماذا لو ومتى يمكن تقديم الاعتذار، وليس كيفية نطقها أو التفريق بين الاعتذار الناجح والاعتذار غير الناجح. ولحسن الحظ، فإن الخبراء والباحثين في العلاقات بدأوا أخيرا في بحث المكونات المحددة التي تجعل من الاعتذارات وسيلة فاعلة وأكثر احتمالا لخلق مسامحة حقيقية على الأقل من الطرف الذي لحق به الضرر.

## الوصفة الطبية للتواصل في اعتذارات فعالة

إن معظمنا ينظر إلى الاعتذارات على أنها تحتوي على ثلاثة مكونات أساسية: (١) عبارة ندم وأسف على ما حدث، (٢) عبارة "أنا آسف" واضحة، (٣) طلب العفو والصفح - وجميعها يجب أن يقدم بإخلاص (على سبيل المثال: "أوه، لقد نسيت موعدنا تمامًا الليلة البارحة، إنني أشعر بالسوء بشأن هذا وأتمنى أن تصفح عني" وهذا نقيض لقولك: "عفوًا! هل كان موعدنا البارحة؟"). وبرغم أن كل واحد من هذه المكونات ربما يبدو واضحا جدا، فإنه من الجدير بالذكر أننا نحذف إحداها في نهاية المطاف. فعندما أشرت لمرضاي إلى مثل هذا الحذف، فغالبا ما كانت ردة فعلهم أنني أجعلهم كأطفال صغار بدعوتي إياهم إلى هذه "التقنية" فقط. وكانوا غالبا ما يقولون: "دعك من هذا. إنهم يقولون: إنني أعتذر، أليس كذلك؟ فتكون جملة "أنا آسف" ضمنية".

وعـادة ما يكون جوابي هو التوضيح لهم بأن الدقيق يكون عنصرا ضمنيا عندمـا نصنع كعكا، ولكننـا إذا نسينا أن نضعه فلن يئول ما نعمل في النهاية إلى شيء يشبه حتى الكعك ولن يحتوي على مذاق الكعك أيضا. والقياس هنا شـيء مهـم لأننا إذا كنا نريد لاعتذاراتنا أن تكـون فعالة، فعلينا اتباع وصفة طبيـة واضحـة، والعناصر الثلاثـة المبينة أعلاه ليست هـي فقط التي يجب أن يحتـوي عليها الاعتذار. فقد قام العلمـاء باكتشاف ثلاثة عناصر إضافية تلعب هـي الأخرى دورا مهمًّا في سريان مفعول الاعتذار[١٥]، وهي: التحقق من مشاعـر الشخص الآخر، وتقديم تعويض، والاعتراف بأننا ارتكبنا معه ما لم يتوقعه منا. والآن دعونا ننظر في تلك المكونات الثلاثة الإضافية، ثم نفحص أيـا من إجمالي هـؤلاء العناصر الستة المكونة للاعتـذار تمتع بالحضور من عدمه فـي الاعتذارات التي قدمتهـا أنطونيا، وجودي، ويوشـي، ومدى نجاح اعتذاراتهم من إخفاقها نتيجة لذلك.

## تأكيد مشاعرهم

مـن الصعب عمومـا أن نسامح الأشخاص الذين آذونـا أو أغضبونا أو خيبوا آمالنـا فيهـم إذا لم نعتقد أنهم قد "استشعروا" ما صنعـوا بنا؛ ولكن إذا ما ظهـر من اعتذارهم أنهم يتفهمون بوضوح ما أحدثوه لنا من ألم نفسي، وإذا قامـوا بتحمل تبعة ما فعلوه تبعة تامة، فحينئذ نشعر بشيء من الراحة ويكون لدينـا وقت أكثر يسهل علينا أن نتعافى مـن استيائنا لأننا نشعر كأننا نتحقق من مشاعرنا نحوهم.

ويكـون تأكيـد المشاعر أداة فعالة إذا ما استخـدم بشكل صحيح ويكون مزيـلا رائعا للسموم عند استخدامه في الاعتذارات. وبالتالي، فنحن بحاجة إلـى أن نضع أنفسنـا مكان الشخص الآخر وأن نتفهـم العواقب المتعلقة بما قمنـا به من أفعال، وكيف أثرت فـي الشخص الآخر، وما سببته من مشاعر. إن تأكيـد مشاعر الشخص بدوره يجعلنا "ندرك" أن مشاعره أو مشاعرها لا يتضمـن أننا قصدنـا إلى أن نجعل الشخص يشعر بـكل هذا. ومجرد القيام

بهـذا هو اعتراف بشعور الشخص بأننا قـد أخطأنا في حقه، بصرف النظر عن نياتنا.

ويرجع السب في حذف هذا العنصر من الاعتذارات في كثير من الأحيان إلى أننا عندما نتسبب في ضرر لشخص ما، فإن الاعتراف بما يشعر أو تشعر بـه من استياء يبدو لنا كأنه مخاطرة كبيرة. ففكرة إخبار شخص غاضب أو محبـط أو خاب ظنه فينـا بشكل هائل أنه أو أنها فـي الواقع يجب أن يشعر / تستشعر الغضـب أو الإحباط أو خيبة الظن فينا تبدو أقرب إلى سكب الزيت علـى النار. وبالتالـي، فإننا بطبيعتنا نتحاشى مخاطبـة الحالة النفسية لدى هـذا الشخص بالكلية. وحتى هـذا الحين - وعلى ما يبدو بالحدس المعاكس - فإننـا عندمـا نتأكد من مشاعر شخصـ ما بدقة، فإنه يكـون هناك شيء يشبـه السحر تماما. فبـدلا من استدعاء المزيد مـن الغضب وسكب المزيد مـن الزيت على النار، فإن رسالتنا في تأكيـد هذه المشاعر تطفئ هذه النار بالفعل.

إن تأكيد المشاعر هو شيء نسعى إليه جميعا ونرغب فيه أكثر مما نتصور. وأحد الأسباب التي تجعل العديد منا يشعر كأنه مجبر على مناقشة مشاعرنا مـع الآخرين عندمـا نشعر بالحـزن أو الغضب أو الإحبـاط أو خيبة الأمل أو بأننا مجروحون هو أننا نأمل في إزاحة تلك الأشياء من على صدورنا ونلطف مـن ألمنا الداخلي إذا قمنـا بذلك. وبرغم ذلك، فلكي نشعر براحة حقيقية، فإننـا بحاجة إلـى أن يدركوا ذلك - بحاجة إلـى أن يتفهموا ما حدث لنا وما سبب شعورنا بذلك على هذا النحو. ونحن بحاجة إلى أن يتحقق الآخرون من صحة مشاعرنا بالإعراب عن تفهمهم هذا جنبا إلى جنب مع وجبة دسمة من التعاطـف. وعندما نخرج كل ما بداخلنـا لأصدقائنا فإننا نأمل في أن يقولوا لنـا: "ليس ممكنا"، "يا إلهـي!"، "هذا أمر فظيع!" وسـوف نجد ردهم غير مقنع بشكل لا يصدق إذا ما اقتصر ردهم - تجاه حكاياتنا الموجعة للقلب - على هز أكتافهم وقولهم: "يا للهول!".

## كيفية تقديم تأكيد صادق للمشاعر

هنــاك خمس خطــوات لتقديــم تأكيد صــادق للمشاعر. وأهم هــذه العوامل هــو الدقة. فكلما كنــا أكثر دقة في الإعــراب عن تفهمنــا لمشاعر الشخص المتضرر، أزلنا المزيد من العلاقات المسممة بقيامنا بذلك.

١. دع الشخص الآخر يكمل روايته أو روايتها عما حدث حتى تكتمل لديك كل الحقائق.

٢. قــم بنقــل ما فهمته عما حــدث إلى هذا الشخص مــن وجهة نظره أو نظرهــا (ســواء كنــت تتفق مع وجهة النظــر هذه أم لا حتــى لو كانت واضحة الخطأ).

٣. قــم بنقل مــا فهمته عمــا شعر به الشخصــن نتيجة لما حــدث (طبقا لوجهة نظره).

٤. اعترف بأن مشاعره أو مشاعرها معقولة (طبقا لوجهة نظره).

٥. أعرب عن تعاطفك وحسرتك لحالته النفسية.

ولمزيــد من الإرشــادات التفصيلية عــن كيفية تقديــم تعاطفنا وتقييمنا الدقيــق لمشاعر الشخص الآخر، قــم بالاطلاع على الأقسام التي تشرح *بناء وجهة النظر والتعاطف* في الفصل الثاني.

### عرض التكفير أو التعويض

برغــم أنه ليســ دائما من المحتمــل أن يكون القيام بهذا هــو أمر مناسب أو ضــروري أو ممكن، فــإن تقديم عروض لنكفِّر أو نعوض عــن أفعالنا بطريقة

أو بأخــرى من الممكن أن تكون ذات معنـــى كبير للجانب المعتدى عليه، حتى ولــو تم رفضه مــن قبلهم. وبالإعراب عــن اعترافنا بوجود خلــل في العلاقة واقتراحنــا لعــدد مــن الأعمال التــي يمكــن أن تُعيــد الإحساس بالإنصاف والعدالــة، فإننا نقوم بالتواصل على مستــوى أعمق كثيرا من الندم والأسف، هــذا إلى جانب الدافع القوي لإصلاح الخلــل ووضع الأمور في نصابها (على سبيــل المثال: "أنا آسف لقد كنت في حالة سيئة ودمرت حفلة عيد ميلادك. وإنــي أتفهم كم مــن الوقت قضيته في التخطيط له. وربمــا أستطيع أن أرتب اجتماعا على شرفك ليكون تعويضا مني لك").

## اعترف بأنك قمت بانتهاك المعايير أو التوقعات الاجتماعية

إن أحــد العوامــل الكبيــرة التي تمنعنا مــن الحصول علــى مسامحة حقيقية مــن الأشخاص الذين ألحقنا بهــم الضرر هو أنهم لا يعرفــون إذا ما كنا قد استوعبنــا الدرس أم لا. هــل تغيرنا أم مــا زلنا من الممكــن أن نقترف هذا الخطــأ نفسه مرة أخــرى؟ من أجل ذلك، علينا أن نعترف بوضوح أن أعمالنا انتهكــت تطلعات وقواعد أو معاييــر اجتماعية معينة ونقدم ضمانات منطقية تــدل على أننا لــن ننتهك هذه الأمور في المستقبل. بــل وأكثر من ذلك - إذا أمكــن - فإننا ينبغي أن نكــون محددين وصرحاء حــول الخطوات التي ننوي اتخاذهــا لنؤكد لهم أننا لــن نكرر مثل هذه "التجــاوزات" (كأن تقول: "لقد أدخلــت عيد ميلادك إلــى تقويمي الإلكتروني ولذا فهو ســوف يُذكرني به كل عام").

## الاعتذارات الفعالة في موضع التنفيذ

بمجرد أن وصفت هذه العناصر الستة لـ جودي وأنطونيا ويوشي فقد استطاع كل منهــم أن يحدد جوانب قصــور متعددة اشتملت عليهــا اعتذاراتهم. على سبيــل المثــال، لم يشتمل اعتــذار أنطونيــا إلا على الثلاثــة الأساسية؛ حيث

إنهــا أعربت عن ندمها الكبير لمرورها بالسيارة على قدم أمها، وإنها قدمت العديـد من عبـارات "أنا آسفة" وأنهـا توسلت إلى أمها مـرارا وتكرارا حتى تسامحهـا. هذا بالإضافة إلى أنها قامت بجهـود للتكفير عن عملها (بعرض نقـل أمهـا إلى المستشفى بسيارتهـا وتقديم المساعدة فـي البيت)، بل إنها عبـرت عن شفقتهـا على ما ألمَّ بأمها من ألم بدنـي. ولكنها مع ذلك لم تقم بالشـيء الوحيد الذي كانـت أمها في حاجة ماسة إليـه - ألا وهو أن أنطونيا فشلـت في الاعتـراف بأنها انتهكت قاعـدة أسرتها في عـدم توليتها ظهرها لوالديهـا والانصـراف بالسير بعيـدا عنهما (أو بخصوص حالتها، تحريك عجلـة قيادة السيارة والقيـادة بعيدا) مما يعبر عـن ازدرائها إياهما. وحتى تقـدم أنطونيا لأمها الضمانات التي تؤكـد عدم انتهاكها قاعدة الأسرة هذه، فلن يكون في إمكان أمها أن تغفر لها ما وقع منها.

أمـا يوشـي فإنه عندما اعتـرف أخيرا لوالديـه بأنه لن يذهـب إلى كلية الطب بجامعة هارفارد وبأنه لم يدرس دورات ما قبل دراسة الطب منذ سنته الأولـى، فقـد انهارا تمامًـا كما كان يخشـى. وعلى حد قـول يوشي: "شهقت أمـي وانفجـرت في البكاء ووقف أبـي فقط برزانة - محـاولا ألا ينهار - ولم يقـل شيئا. وعبرت لهمـا عن مدى أسفي لأنني كنت أعـرف ما سيسببه لهما هـذا الأمر من الحسـرة والألم وخيبة الأمل، وظل أبـي محافظا على صمته. وأخبرتهمـا بأننـي أعرف أنه كم مـن الخطأ أن أخدعهمـا وأقلل من شأنهما بالكـذب عليهما وتوسلت إليهما أن يسامحاني، ولكنه لم يتلفظ بكلمة واحدة. بـل إنه لم يستطـع أن ينظر إليَّ. وكانت كل لحظة مـن لحظات صمته بمثابة خنجـر من الشعـور بالذنب ينغرس فـي أعماق قلبي. وأخيـرا لم يكن هناك شـيء أكثر من هـذا أستطيع قوله. فقط استدار أبـي ووضع ذراعه حول أمي وخرجا، ولم يتكلما معي منذ ذلك الحين".

كان اعتـذار يوشي صادقـا ومؤثرا للغاية وكان يمكـن أن يعبر عنه بطرق كثيـرة أيضا. فقـد كان حساسا للغاية نحو مشاعـر والديه وقد نطق بعبارات متكررة تنم عن شفقه بهما، واعترف أيضا بانتهاكه لمعايير اجتماعية وأسرية

متعددة. ولكن كان العنصر الذي تركه هو أنه لم يقدم عروضا لتعويض أبويه عن كم المبالغ المالية التي كان يمكن أن يدخراها لو أن يوشي كان أمينا نحو طموحاته والتحق بكلية ذات تكاليف منخفضة. ولو كان فعل هذا لكان ترك انطباعا لديهما بجديته نحو تعويضهما عن خطيئته والقيام بشيء ذي قيمة. بالإضافة إلى أن هذا سيتيح لهما الفرصة لحفظ ماء وجهيهما مع أصدقائهما وأفراد الأسرة الآخرين، فهما يستطيعان حينها أن يوضحا أن ابنهما قد غيَّر رأيه في الالتحاق بكلية الطب وأنه ينوي أن يتحمل تبعة قراره هذا بالكامل وأنه سيعيد المبالغ المالية التي أنفقاها على تعليمه.

من الواضح، أنه حتى لو كان قام بذلك، فإن الشرخ في العلاقة بينه وبين والديه كان سيظل عميقا وسوف يستغرق وقتا لإعادتها إلى سيرتها الأولى. ولكن الحصول حتى على صفح مؤقت والشعور كأنه على الأقل في طريقه إلى إصلاح العلاقة كان من الممكن أن يكون كافيا ليبدأ شعور يوشي بالذنب في الانخفاض.

وبالنسبة إلى جودي - التي خانت زوجها، بليك - فقد قالت عبارة: "أنا آسفة" صراحة وكذلك عبارة الندم ("كان ذلك مرة واحدة، وندمت عليه بعد منذ ذلك الحين"). ولكنها ظلت تلح على زوجها أن "يصدقها" بدلا من أن "يسامحها". وكما يبدو هذا الأمر بسيطا، فإننا إذا لم نطلب أبدا من الشخص الآخر أن يسامحنا، فمن المرجح أننا لن نحصل عليه. وكان اعتذار جودي ينقصه اعتبارات أخرى أيضا. فرغم اعترافها بخطأ ما فعلته ("فقد كان خطأ مؤسفا")، إلا أنها لم تعترف صراحة بأنها انتهكت وعود الإخلاص لزيجتها.

وعندما بينت لها ذلك، أصرت على أنه لم يكن ضروريًّا لأن تعترف بشيء كان بليك يعرفه جيدا؛ حيث كان سيؤدي ذلك به إلى المزيد من الغضب. ولكن كان السبب الحقيقي الذي منعها من الاعتراف بأنها انتهكت عقد زواجها هو أنها لو قامت بذلك سوف يعرضها عاطفيًّا "لإحدى النوبات الخادعة في الوجه" - أي طفرة في الشعور بالذنب واضطراب نفسي.

في حين أن معارضتها كان يمكن تفهمها – أي بعدم تقديم مثل هذا الاعتراف – فإن جودي فشلت فيما يجب عليها فعله وهو تحملها كامل المسئولية عن تصرفاتها. فكل ما أهم جودي هو أنها قامت بجهود متعددة لتعويض بليك (مثل، اتصالها بـ بليك كل نصف ساعة عندما تتأخر في العمل، ولكنها فشلت في أن تعبر بطريقة كافية عن تعاطفها عما كان يشعر به بليك وأنها لم تُظهر أية علامة تدل على أنها على بصيرة بحالة زوجها العاطفية. ونتيجة لذلك، لم يكن بإمكانها أن تتثبت من مشاعر زوجها بطريقة أو بأخرى. فعلى سبيل المثال، إنها لم تقل شيئًا للاعتراف بمدى الصعوبة التي تواجه بليك في الثقة بها في المستقبل أو عن مدى التحدي الذي سيواجهه في استعادة مشاعره الماضية نحو زيجتهما، حتى لو كان هذا من الاستحالة بمكان.

### ملخص العلاج: الاعتذارات الفعالة

*الجرعة:* قم بتنفيذ مبادئ هذا العلاج بشكل تام وفيه مراعاة للشخص (الأشخاص) الذي ألحقت به الضرر. وتأكد من براعة الاعتذار وفكر في أفضل وقت ومكان يمكنك تقديمه.

*الفاعلية:* فعال في الحد من الشعور بالذنب وإدانة الذات وإصلاح العلاقات المدمرة.

## العلاج ب: سامح نفسك

إن الاعتذار من الشخص الذي ألحقنا به ضررا وتلقينا مسامحته في المقابل قد يلطف من شعورنا بالذنب بشكل كبير ويجعلنا في غير حاجة لاستمرار سلوك الانطوائية. وبرغم ذلك، فأحيانا تكون المسامحة شيئا من المستحيل أن نحصل عليه، إما بعدم سماح الظروف بذلك (كأن يكون الشخص الذي أخطأنا في حقه غير متاح لنا) أو فشل جميع جهودنا الطيبة التي قمنا بها

لكسب مسامحته. وفي ظل مثل هذه الظروف فإن الشعور بالذنب يستمر في تسميم حياتنا وتظل إدانة الذات في الإلحاح.

ورغم أنه من الأفضل دائما أن نحصل على مسامحة الشخص الذي أخطأنا في حقه، فإننا عندما نكون غير قادرين على ذلك، فإن مسامحتنا لأنفسنا تكون هي الطريقة الوحيدة للحد من العذاب الذي نشعر به. ومسامحة النفس هي عبارة عن عملية وليس قرارا (أو هي عملية تبدأ بقرار). فعلينا أولا أن نعترف بأننا قد عذبنا أنفسنا بما فيه الكفاية وأن شعورنا المفرط بالذنب لا يقدم لنا شيئا مثمرا في حياتنا؛ ثم علينا بعد ذلك أن نبذل الجهد النفسي اللازم للعمل على ذلك.

إن مسامحة الذات يمكن أن تمثل تحديا ولكن نتائجها المرجوة تستحق قطعا ما يبذل من أجلها. فقد كشفت الدراسات عن أن مسامحة الذات تعمل على الحد من الشعور بالذنب ويمكن أن تقضي على حاجتنا إلى تجنب الشخص الذي أخطأنا في حقه[١٦]، وهي أيضا تعمل على زيادة قدرتنا على الاستمتاع بالحياة وتقلل من ميلنا إلى معاقبة الذات أو التصرف بأية طريقة من شأنها تدمير الذات. فعلى سبيل المثال، وجدت الدراسات أن الأشخاص الذين يسامحون أنفسهم على التسويف[١٧] عندما كان يجب أن يذاكروا يكونون أقل تسويفا بشكل ملحوظ من المسوفين الذين لم يسامحوا أنفسهم صراحة.

## خطوات الحصول على مسامحة الذات

إن مسامحة الذات لا تعني بأية حال أن ما قمنا به من سلوك كان مقبولا أو أنه ينبغي نسيانه أو التغاضي عنه. ولكنها ينبغي أن تكون نتيجة لعملية واعية، أو محاولة للتوصل إلى حالة من السلام مع أخطائنا. ويكمن خطر مسامحة الذات في أنه يمكن لنا أن نسامح أنفسنا بسهولة كبيرة وبسرعة فائقة أو في أننا قد نفشل في تنفيذ التغييرات والتعقل والحذر اللازمة لمنع تكرار تجاوزاتنا مرة أخرى. من أجل ذلك، فإن مسامحة الذات تتطلب منا أولا أن نتحمل تبعة أعمالنا كاملة وأن نحاسب أنفسنا بدقة وأمانة على الأحداث

التــي نجم عنها الشعور بالذنب. فيجب علينا أن نكون قادرين على الاعتراف صراحة بكل من أخطائنا وأثرها في الشخص الذي ألحقنا به الضرر - سواء من الناحية النفسية والعملية.

ومــن المحتمل أن يكون التوصل إلى تصالح مــع أعمالنا وعواقبها عملية غيــر مريحــة من الناحيــة النفسية - إن لــم تكن مؤلمة - ولكــن إذا لم نشق طريقنا من خلال مثل هذا الفحص الذاتي فإن أية مسامحة نمنحها لأنفسنا لــن تكون حقيقيــة. ففي الحالات التي ينجــم عن أخطائنا ضــرر كبير (كأن تتسبــب قيادتنا للسيارة بتهور في حادث نجم عنه أن أناسا قد ماتوا أو عانوا ضــررا بدنيا مستديما) ونكون على غير يقين لو أن بمقدورنا أو بالفعل ينبغي أن نجــد مسامحــة النفســ، فينبغي علينــا أن نسعى إلى استشــارة إخصائي الصحة العقلية.

وعندمــا نتحمــل التبعة كاملة عــن أخطائنا وعواقبها، فســوف نكون على استعــداد للتحرك نحو الخطــوة الثانية والعمل على مسامحــة أنفسنا. ولكي نصــل إلى حالة من السلام مــع أفعالنا، فسنحتاج إلى عمل بعض الإجراءات للتعديل أو التعويض عن الضرر الذي قمنا به والعمل على إيجاد طرق للتقليل من احتمالية ارتكاب خطأ مماثل في المستقبل.

## تدريب على مسامحة النفس، الجزء الأول: المحاسبة

للقيام بتفريق واضح بين المحاسبة والتعويض، فإن التدريب المكتوب التالي تــم عرضه على جزأين. الأول منهما ســوف يساعدك على تقييم دورك بدقة فــي الأحداث حتى تستطيع أن تعثر على طرق لمسامحة نفسك على أخطائك في الجــزء الثاني من التدريب. ويمكنك إتمام كل من جزأي التدريب كوحدة واحدة.

١. قــم بوصــف أعمالــك أو القرائن التي جعلــت الشخصــ الآخر يشعر بالضرر.

٢. قم بفحص هذا التوصيف واستخرج بعض الأوصاف أو الأعذار. على سبيل المثـال، عبارة "إنها تدعي أنها أهينـت" ينبغي أن تُقرأ، "إنها شعرت بالإهانة". وعناصر مثل "لقد فعل هذا معي ذات مرة من قبل" أو "لقد قامت بتعظيم الأمور أكبر مما كانت عليه" ينبغي حذفها.

٣. قم بتلخيص الضرر الذي أصاب الشخص الآخـر سواء من الناحية البدنية أو النفسية. فعلى سبيل: عندما تكون قد انتقدت أحد زملائك في العمل ظلما وأن هذا الشخص قد تم فصله من العمل نتيجة لذلك، فإنك ينبغي أن تذكر جوانب مثل أزمته أو أزمتها الاقتصادية، والوقت والمدة التي يحتاج إليها الشخص لكي يعثر على وظيفة أخرى، وأثرها في التقدير للذات، ومشاعره أو مشاعرها بالإحراج والاستياء والحالة المعنوية لديه أو لديها.

٤. قم بفحص توصيفك للضرر أعـلاه وتأكد أنه علـى درجة من الدقة والواقعيـة بقـدر الإمكان. ومن المهـم ألا تعطي نفسـك مبررا كبيرا جـدا، ولكن لا ينبغي أيضا أن تجعل من نفسـك فائزا بسبق صحفي. وكمـا يبـدو للحس، ففي حيـن أن بعضنا يقلل من عواقـب ما نقوم به من اعتداءات، فـإن الكثير منا يبالغ فيها. فعلى سبيل المثال، عندما أخبرتني أنطونيا في بادئ الأمر عن حادثتها مع أمها لم تقل لي: "لقد قدت السيارة على قدمها"، لكن قالت: "أعرف أن هذا يبدو فظيعا... لقـد دست عليها بالسيارة"، مما جعلني أتصور على الفور أن أنطونيا سحقت أمها بالسيارة تماما وفعلت ذلك ستين مرة. نعم، لقد تسببت لأمها في ألم شديد، وأزمة نفسية وعملية من التعافي مليئة بالإحباط – ولكـن لا يزال الفرق شاسعا بين هذا وبيـن ما يتخيله الكثيرون منا عندما نسمع أن شخصا دهس شخصا آخر بالسيارة.

وهنـاك طريقة واحدة لتتأكد أن توصيفك واقعي وهـي أن تتخيل أن شخصـا غريبا موضوعيا سوف يحول هـذا إلى فيلم كأن ما تكتبه هو

نص هذا الفيلم. فهل سيتطابق الفيلم مع الأحداث الفعلية؟ إذا كانت الإجابة بالنفي، فقم بما يلزم من تصحيح.

٥. وبما أن الآن لديك توصيفا دقيقا وواقعيا للأحداث، وما تتحمله من تبعة فيها، فمن الإنصاف أن تأخذ الظروف المخففة بعين الاعتبار. فهل تقصد أن تكشف عن الأحداث كما وقعت؟ وإذا كان الأمر كذلك، فلماذا؟ وإذا لم يكن كذلك، فماذا عن مقاصدك الأصلية؟ فعلى سبيل المثال، لم تقصد قط أن تدهس قدم أمها، ولم يكن يوشي يقصد أن ينتظر ثلاث سنوات حتى يخبر أبويه بأنه لن يلتحق بكلية الطب. فقد كان يتحاشى مجرد المواجهة فقط ولكن تخرجه الوشيك كان هو الذي حال بينه وبين الاستمرار في ادعائه الكاذب. فإذا كنت تقصد إلحاق الضرر بالآخرين، فمن الأهمية بمكان أن توضح السبب الذي دفعك إلى هذا وسوف تحتاج إلى العروج على أحد عيوب الشخصية في الجزء الثاني من التدريب. وإذا كانت مقاصدك طيبة، فما الخطب إذن؟

٦. كيف أسهمت الظروف المخففة - في حال وجودها - في أفعالك أو كيف أدت إلى العواقب؟ فعلى سبيل المثال، تعرفت جودي على زميلها في العمل في أثناء فترة ضاغطة بشكل كبير في العمل، وفي خلال الفترة التي تشاجرت هي وزوجها بليك أمام أطفالهما الثلاثة. واستمرت في التقرب منه، ونتيجة لذلك، كانت أكثر قابلية لما وقعت فيه رغم أنها كانت دائما ما ترد عروض هذا الزميل لارتكاب مثل هذا الأمر. إن الفكرة لا تهدف إلى إيجاد مبرر لأفعالك، ولكنها تهدف إلى تفهم السياق الذي وقعت فيه حتى تستطيع أن تعثر على طرق لمسامحة نفسك عليها بشكل نهائي.

## التدريب على مسامحة النفس، الجزء الثاني: التعويض

بمـا أنه الآن لديك صيغة منصفة لأفعالك وعواقبها وأسبابها، فإنك تستطيع أن تركز على مسامحة النفس. فعندما لا تستطيع أن تقوم بتعويض الشخص المتضرر منك، فـإن الطريقة المثلى لتتخلص من الشعور المستديم بالذنب هـو الوصول إلى "تعادل الأهـداف"، أولا بأن تتأكد أنك لن تكرر خطأك هذا وثانيـا بـأن تقوم بالتعويض عـن أفعالك بطريقة ما. فقـد كشفت الدراسات عـن أن كلا من التعويضـ والتكفير هما آليتان فعالتـان للتخلص من الشعور المستديـم بالذنب[١٨]، طالما أنـك تشعر بأن ما قمت به مـن أعمال تعويضية يمثل طريقة منصفة لـ "تحقيق تساوي كفتي الميزان".

٧. مـا التغييـرات التي تحتـاج إلى القيـام بها فيمـا يتعلـق بتفكيرك أو عاداتـك أو سلوكياتـك أو أسلـوب حياتـك والتي من شأنهـا أن تقلل مـن احتمالية تكرارك لأخطائـك في المستقبل؟ علـى سبيل المثال، إن الأبويـن اللذيـن يشعران بالذنب حيـال خيبة أملهمـا في طفلهما أو طفلتهمـا بسبـب فشلـه (أو فشلها) في مباراة كـرة السلة أو حفلة المدرسـة الموسيقيـة للمرة الخامسـة ربما يقـرران أن يعيدا تقييم أولويات عمل طفلهما أو طفلتهما وإجراء التغييرات التي تتيح له أو لها مشاركة أوسع في الحياة (أي كتغيير الوظائف، تحمل دور مختلف، أو حتى إعادة ترتيب لجدول عملهما).

٨. بمجرد أن نقلل مـن احتمالية ارتكاب الأخطاء أنفسها في المستقبل، فإننا نحتاج إلى أن نتخلص من البقية الباقية من الشعور بالذنب من خلال التعويض عن أفعالنا أو القيام بكفارات مناسبة. وهناك طريقة واحـدة للقيـام بذلك وهي أن نعقـد اتفاقا مع أنفسنـا ونقوم بتحديد مهـام وإسهامـات أو التزامات كبيرة من شأنهـا أن تمنحنا مسامحة

النفس. فعلى سبيل المثال، فقد قررت إحدى البنات – وكانت تبلغ ١٥ سنة – التي عملت معها وكانت تعاني الشعور بالذنب بسبب سرقتها المتكررة لمبالغ مالية من محافظ والديها أن تقوم ببعض التعويضات عندما اكتشفت أن والديها يتشاجران بسبب سوء الحالة المالية. فقد كانت على قناعة بأن اعترافها بالسرقة سوف يشوه صورتها عند أبويها كـ "بنت طيبة" ويسبب لهما أزمة نفسية كبيرة في أثناء مرورهما بوقت صعب. فطالما أنهما لم يدركا ألبتة أنها سرقت بعض المال لتبدأ به حياتها، فكان الحل بالنسبة لها أن تضاعف من نوبات عملها كجليسة للأطفال، وتقوم بدس المبالغ المالية في محفظة أمها كما حصلت عليها. هذا ويجب الأخذ في الاعتبار أن غالبية المراهقين الذين يسرقون مالا من أبويهم لا يشعرون بالذنب على الإطلاق، ناهيك عن أن يضعوا أنفسهم في برنامج عمل مفصل للتعويض عن الأمر.

ومثال آخر، وهو عن شاب كنت أعمل معه، كان يقود سيارته في ساعة متأخرة من الليل في "منطقة سكنية سيئة" وقد خدش سيارتين واقفتين بينما كان يأخذ منعطفا ضيقا. وأصيب بالذعر وترك مكان الحادث دون أن يترك أي إشعار. وبعد حين بدأ شعوره بالذنب يلح عليه بسبب خطئه هذا، لا سيما عندما أدرك أنه من المحتمل أن يكون مالكو السيارتين غير قادرين على إصلاح هذا الإتلاف. لذا فقد قرر أن يقوم بالتعويض عن خطئه بالتبرع بمبلغ مالي (أكبر مما يقدره كتكلفة لإصلاح السيارتين) إلى مركز خدمة اجتماعية في نفس منطقة الحادث وكذلك إلى برنامج محلي للشباب.

فما كفاراتك أو تعويضاتك التي يمكنك القيام بها – بحيث إنه عند إتمامها – يمكن لجهودك أن تمنحك الشعور الكافي لكسب مسامحة النفس؟

٩. قم باحتفال قصير بمناسبة الانتهاء من العمل التعويضي. فعلى سبيل المثال، قررت البنت التي كانت تسرق المال من والديها أن تقوم مع دس آخر عشرة دولارات إلى محفظة نقود أمها أن تقوم بمفاجأة وهي دعوة والديها إلى العشاء حتى يكون هذا العمل بمثابة احتفالها بأول أمسية لها خالية من الشعور بالذنب. وأنت يمكنك أن تزيل صورة الشخص الذي أضررت به من الألبوم وقم بإعادتها بمجرد انتهائك من مهمة التعويض ثم قم بغلق صفحة الشعور بالذنب هذه بالفعل. أو إذا ما قررت التبرع بالوقت أو بالمال لجهات خيرية، فعليك أن تجد طريقة كإشعار على انتهائك من المهمة بشكل ما، حتى تكون إشارة لنفسك على إتمام كفارتك.

## ملخص العلاج: سامح نفسك

*الجرعة:* قم بتنفيذ هذا العلاج في حالة عدم قدرتك على تنفيذ العلاج أ لأي سبب من الأسباب، أو إذا ما قمت بتنفيذ العلاج أ ولكنه لم ينجح في منحك مسامحة حقيقية للذات.

*الفاعلية:* فعال في الحد من الشعور بالذنب وإدانة الذات.

# العلاج ج: الانخراط في الحياة مرة أخرى

إن معالجة الشعور بالذنب لدى الناجين أو المنفصلين أو عديمي الولاء يمثل تحديا لأنه لا يوجد شيء نحتاج معه إلى تحمل المسئولية أو التعويض عنه، وقد يبدو الأمر ساخرا؛ حيث إنه يكون من الأسهل أن نحث أنفسنا على مسامحة النفس عندما نرتكب شيئا خطأ أكثر منه عندما تكون أيدينا نظيفة

ولا يكـون لدينا ما نحتاج إلى مسامحة أنفسنا من أجله. ومع ذلك، ففي حين أننا لا نستطيع أن نقضي على المعاناة والخسارة لدى الآخرين، فإننا نستطيع أن نأخذ خطوات للقضاء على ما نعانيه نحن.

إن أفضـل طريقة لتجـاوز شعورنا بالذنب عندمـا لا نرتكب ثمة خطأ هي أن نُذكر أنفسنا بالأسباب العديدة التي تُلزمنا بفعل ذلك. وتتكون التدريبات الثلاثـة التالية مـن المشاعر التـي عبر عنهـا مرضاي على مـدار السنوات والتـي أتاحت لهم أن ينسلخوا من الشعور بالذنب لدى الناجين والمتفصلين وعديمي الولاء. وتمثل هذه التدريبات مجتمعة مبررات قوية لإعادة الانخراط في الحياة وتمنح العديد من السبل التي تُيسر لنا القيام بذلك.

## التدريب الخاص بالذين يعانون الشعور بالذنب لدى الناجين

يشتمل التدريب الكتابي أدناه على مشاعر الاستياء التي عبر عنها الأشخاص الذين يعانون شعور الناجين بالذنب ولكنهم عثروا على سبل لإدارتها والتغلب عليها. والمطلوب منك هو كتابة فقرة قصيرة عن مدى احتمالية تقارب هذه المشاعر مع ما مررت به من ظروف.

١. موريسـس كان يبلـغ من العمر سبعـا وعشرين سنة عندمـا فقد زوجته بنـت الحادية والخمسين خريفا بسبب أزمة قلبية. يقول: "أدركت أنه لـم يكن من الإنصاف بالنسبة لـي أن أستمر في حدادي على زوجتي لمدة طويلة. إنها كانت تريد أن أتمتع بالحياة التي تركتها من أجلها".

٢. سيلفيـا – إحـدى الناجيـات مـن سرطـان بالثـدي – فقـدت أفضل صديقاتهـا بسبـب هذا المرض. تقـول: "إذا لم أمارسـس حياتي على أكمل وجـه فسوف يبدو أن السرطان قد فـاز بضحية أخرى. فقررت أنه لن يكون خطأ أن أدع السرطان يفوز بضحية أخرى".

٣. جوي كان والدا لثلاثة أطفال وفقد زوجته في حادث سيارة عندما كانت في مأمورية كان يُفترض أن يكون هو القائم بها. يقول: "كنت أشعر بأنني ميت من داخلي لعدة أشهر. ولكن أدركت أنني كان يتوجب عليَّ أن أتخلص من هذا الشعور. وإلا فإن أبنائي سينتابهم شعور بأنهم فقدوا كلا أبويهما".

٤. جيرميا كان العضو الوحيد في فريق مدرسته الثانوية لكرة القدم الذي حصل على منحة دراسية كاملة لجامعة كبرى. انتابه شعور بالذنب حيالِ الأمر لعدة شهور وبعد ذلك تكلم مع معلمه. وعبارته: "لقد جعلني أدرك أنني سأكون ناكرا للجميل إذا أنكرت تلك المنح والفرص التي منحها الله لي. وأن السبيل الوحيد لإظهار شكري لله هو الاستفادة التامة منها".

٥. شاندرا كانت هي الوحيدة من بين أفراد قسمها التي نجت من إحدى الجولات الوحشية لتسريح العمالة. تقول: "قررت أن أتفوق وأتقدم وأحصل على منصب إداري حيث أستطيع أن أؤكد أن الموظفين المهرة لا يتم تسريحهم".

## التدريب الخاص بالذين يعانون الشعور بالذنب بسبب الانفصال

يشتمل هذا التدريب الكتابي أدناه على آراء عبَّر عنها الأشخاص الذين تغلبوا أو تعلموا إدارة الشعور بالذنب بسبب الانفصال الذي كان يثور عندما يتم التركيز على حياتهم الخاصة بمعنى وجود تركيز أقل على حاجتهم إلى شخص يحبونه. والمطلوب منك هو كتابة فقرة قصيرة عن مدى احتمالية تقارب هذه الآراء مع ما مررت به من ظروف.

١. بيلي هو أب لطفل ذي إعاقة شديدة. يقول: "العناية بالآخرين أمر عسير على النفس ومرهق للغاية. ولكنني خلصت إلى أنني عندما أخصص بعض وقتي لأقوم بشيء يمنحني الرضا، وحتى درجة الانبساط، فإن لديَّ الكثير لأعطيه لغيري".

٢. واندا تعتني بأحد والديها الذي بلغ الكبر، تقول: "إنني دائما أتخيل التعليمات التي تكون في الطائرة. ففي حالة الطوارئ، يقوم الفرد منا أولا بوضع قناع الأكسجين وبعد ذلك يساعد الشخص الآخر الذي بجانبه".

٣. مارشا إحدى الزوجات المكتئبات بشكل حاد حيث كانت تبكي بشدة كلما خرجت مع صديقاتها. تقول: "مكثت في البيت لبضعة أشهر حتى أدركت أن بخروجي وتمتعي بالحياة فإنني لا أكون عُرضة للقسوة، وأنني متفائلة بشكل جيد".

٤. كام وبيف كانا يشعران بالذنب بسبب ترك توائمهما الصفار مع جليسة الأطفال. يقولان: "كانوا يصرخون كأنهم يُذبحون في أول مرة تركناهم فيها. ولكننا عرفنا أنه كلما أكثرنا من هدهدتهم، نشأوا أقل مرونة وأقل في الاستقلالية. ورغم أن هذا كان مؤلما أحيانا، فإننا يجب علينا أن نكون قادرين على أن نحظى بليال رومانسية من أجل أنفسنا ومن أجلهم أيضا".

## التدريب الخاص بالذين يعانون الشعور بالذنب بسبب عدم الولاء

يشتمل التدريب الكتابي أدناه على وجهات نظر الأشخاص الذين تغلبوا أو تعلموا إدارة شعورهم بالذنب بسبب عدم الولاء. والمطلوب منك هو كتابة فقرة قصيرة عن مدى احتمالية تقارب وجهات النظر هذه مع ما مررت به من ظروف.

١. ليفي – محاسب – تزوج من امرأة لم ترض عنها عائلته. وشعرت عائلته كلها بالخيانة لا سيما والده. يقول ليفي: "إن مشاعر أبي لم تكن مفهومة. ولكن إذا تركته يملي عليَّ كيف أمارس حياتي سيكون هو ممارسا لحياتين في حين أنني لا أمارس شيئا – وهذا ليس من العدل أيضا".

٢. جوان – رفض والده تصرفاته. يقول: "لقد دعمت أبي عندما تم فصله من العمل برغم أنني كنت طفلا ولكن هذا من الصعب علي أيضا. وتذكري لهذا الأمر جعلني أدرك أنني أستحق الدعم نفسه منه. ولهذا بدلا من إبداء الاعتذارات، بدأت أطالبه بأن يبدي لي الاحترام لأن لدي الأمانة التي تجعلني أعيش الحياة التي أعتقد فيها".

٣. لوكاس هو سليل بيت عريق في تعليم أبنائه في المنزل. عندما ألحق بنته في السنة الأولى بمدرسة خاصة، اعتبرت أمه – من المناصرات للتعليم بالمنزل – هذا الأمر بمثابة رفض شخصي لها. يقول: "لا يهم كم حاولت أن أوضح لها الأمر، فهي ببساطة لن تتفهم الأمر. ولكني أدركت أنني لم يكن لدي استعداد لأن أضحي بما أعتقد أنه في صالح ابنتي لأنها سوف تتأذى من مشاعر الآخرين".

## ملخص العلاج: الانخراط في الحياة

*الجرعة:* قم بتنفيذ هذا العلاج بشكل كامل وقم بتكراره عند اللزوم متى شعرت بنوبات من الشعور بالذنب حيال تقدمك أو ممارسة حياتك.

*الفاعلية:* فعال في الحد من الشعور بالذنب وإدانة الذات.

# متى تقوم باستشارة إخصائي الصحة العقلية؟

إذا قمت بتطبيق العلاجات الموضحة في هذا الفصل وما زلت تشعر بتغلب الشعور بالذنب عليك، أو لو لم تستطع أن تنفذها لسبب ما، أو لو أن شعورك بالذنب ما زال يضعف من نوعية حياتك وعلاقاتك، فقم باستشارة إخصائي للصحة العقلية لتقييم إذا ما كانت هناك عوامل نفسية أخرى ذات أثر، مثل الاكتئاب أو القلق أو اضطراب ما بعد الصدمة.

وإذا وجدت التدريب في العلاج ب صعبا جدا ولم تستطع أن تتمه. أو إذا كنت ذا اهتمام بمعرفة قدرتك في تقييم دقيق بما عليك من مسئولية، فقد تُفيدك مناقشة الأحداث ومشاعرك نحوها مع إخصائي للصحة العقلية. وإذا كان شعورك بالذنب حادا جدا لدرجة أنه تنتابك أفكار بإيذاء نفسك أو شخص آخر، فعليك استشارة إخصائي الصحة العقلية مباشرة أو الذهاب إلى أقرب مستشفى للطوارئ.

# الفصل ٥



# التفكير الاجتراري

## التقاط قشرات الجروح النفسية

عندما تواجهنا بعض من الخبرات المؤلمة فنحن عادة ما نتدبر فيها، آملين أن نتوصل إلى نوع من الرؤى والإيحاءات التي تعمل على الحد مما نعانيه من الضيق وتسمح لنا بالتقدم إلى الأمام؛ ولكن بالنسبة للكثير منا من الذين ينخرطون في عملية التفكر الذاتي، فإن الأمور تخرج منه عن مسارها. فبدلا من الحصول على بعض من الراحة النفسية فإننا ندخل حلقة مفرغة من التفكير الاجتراري الذي نعمل معه على إعادة المشاهد والذكريات والمشاعر المؤلمة نفسها مرارا وتكرارا، مع تزايد مشاعرنا سوءا في كل مرة. فنصبح مثل جرذان الهامستر المحبوسين في دولاب من الألم النفسي، الذي يعمل إلى ما لا نهاية ولكنه لا يذهب إلى أي مكان. وما يجعل التفكير الاجتراري شكلا من أشكال الجروح النفسية هو أنه لا يقدم أية تفاهمات جديدة يمكن لها أن تعمل على التئام جروحنا ولكنه في المقابل يساعدنا فقط على التقاط قشرات جروحنا وإضافة جديد إليها.

وللأسف، فإن ميلنا إلى التفكير الاجتراري يمكن أن يتم تنشيطه منفردا غالبا من خلال المشاعر والخبرات المؤلمة ونادرا من خلال المشاعر

الإيجابيـة أو المفرحة. فالقليل منا يقضي ليالي بطولها في إعادة تذكر كيف جعلنا الجميع يشاركنا في عُقدنا في حفلة العشاء. كما أننا لا نشعر بالحاجة إلـى التفكير كثيرا في كل خـلاف بسيط في كيفية تقدير مديرنا لجهودنا في العمل. ولكن إذا ضحـك منا كل واحد في حفلة العشـاء بدلا من أن يضحك معنا، أو أن المدير انتقد أداءنا وصاح في وجهنا في حضرة زملائنا، فإنه من الممكن أن نظل نغلي من الغضب لعدة أسابيع.

إن خطـر التفكير الاجتراري ليـس فقط أنه يعمل على تعميق ما نستشعره من اضطراب نفسي بالفعل بسبب الأحداث ولكن لأنه يرتبط بدائرة كبيرة من المخاطر على صحتنا النفسية والبدنية[١]. وعلى وجه الخصوص، فإن التفكير الاجتراري يضاعف من احتمالية إصابتنا بالاكتئاب ويعمل على تمديد النوبات الاكتئابيـة عندما نصاب بها: ويرتبط بخطر كبيـر عند الإفراط في الكحول وفقـدان الشهية، ويعزز من التفكير السلبي ويعوق من حل المشكلات، ويزيد مـن استجاباتنا للتوتر النفسي والبدني ويجعلنـا أكثر عرضة لخطر أمراض القلب والأوعية البدنية.

ورغم الوعي بتلك الأخطار منذ عقود، فإن كثيرا من المعالجين النفسيين يعانـون في معالجة مرضاهـم التفكير الاجتـراري لأن مناهجهم تعتمد على الافتراض القائل بأن أفضل طريقة لنخلّص أنفسنا مما يستحوذ على تفكيرنا هي أن نتكلم عنها بالتفصيل؛ ولكن عندما تكون لدينا أصلا ميول اجترارية، فـإن إعادة النظر في المشكلات والمشاعر نفسها مرة بعد أخرى - حتى ولو مع المعالج النفسي - فإن هذا يعمل فقط على زيادة ميلنا إلى هذا النوع من التفكير وهذا يجعل الأمر أكثر سوءا.

ولكـي نكون واضحين، فإنه ليس كل محاولة لتحليل خبرات نفسية مؤلمة أن تكون بالضرورة ضررها أكثر من نفعها. فبالتأكيد توجد أشكال عديدة من التفكر الذاتي مفيدة جدا يمكن التأقلم معها. والسؤال هنا هو: ما الذي يفرق هذه الأشكال من التفكير الذاتي القابلة للتأقلم معها من التي لا يمكن التأقلم معهـا؟ وبالإضافة إلى ذلك، هـل يستطيع الذين يعانون منـا ميولًا اجترارية

أن يعثـروا علـى سبل للتفكير في مشاعرنا ومشاكلنا بشـكل أكثر نفعا حتى لا نصـل في نهاية المطاف إلى التقاط قشرات جروحنا النفسية والحيلولة دون التئامها؟

وهذه التساؤلات قد شغلـت وسوف تشغل أفكار جيل جديد من الباحثين. ومـن حسن الطالـع، فإن كثرة تأملاتهـم عن التفكير الاجتـراري قد أثمرت دراسـات مذهلة ومناهج جديدة واعدة. ونتيجة لذلـك، فقد بدأنا أخيرا في كشف النقاب عن الآليات التي تشكل أساسًا لمعرفة كل من الأفكار الاجترارية غيـر القابلة للتأقلم والتفكر الذاتي المفيد وبدأنا نتعلم كيف يمكننا أن نعدل مـن ميولنـا الاجترارية لجعلها أقل ضـررا وأكثر نفعا مـن الناحية النفسية. وحتـى نستفيد من هذه الاكتشافات الجديدة فإننا نحتاج أولا إلى فهم أفضل للجروح النفسية التي تنجم عن التفكير الاجتراري.

## الجروح النفسية الناجمة عن التفكير الاجتراري

إن اجترار مشاكلنا ومشاعرنا يقوم بخدش قشرات جروحنا النفسية ويتسبب فـي أربعة جـروح نفسية رئيسة: فهو يزيـد من حزننا ويسمح لـه بأن يستمر لفترة أطول بكثير مما قد يكون في حالات أخرى؛ على سبيل المثال، إنه يُكثف ويُطيل من غضبنا؛ ويستحوذ على كميات كبيرة من الموارد النفسية والفكرية ويعوق دوافعنا ومبادراتنا وقدرتنا على التركيز والتفكير بشكل مفيد؛ وقدرتنا علـى مناقشـة الأحداث والمشاعر نفسهـا بشكل متكرر لعـدة أسابيع وأشهر وأحيانـا لسنوات حتى نصل إلى نهايـة الصبر والشفقة من أنظمة الدعم في مجتمعنـا ونضع علاقاتنا علـى محك الخطر. فدعونـا نفحص كل جرح من هذه الجروح بمزيد من التفصيل.

## ١. تضخيم تعاستنا: السبب في أن التفكير الاجتراري والحزن هما أفضل أصدقائنا للأبد

أحد الأسباب التي تصعب من علاج التفكير الاجتراري هو أنه ذو طبيعة تعزيزية ذاتية. فالتفكير الاجتراري في المشاكل ينزع بنا إلى أن نكون أكثر قلقا بسببها، وكلما كنا أكثر قلقا أصبح التخلص من التفكير الاجتراري أكثر صعوبة. وتمثل هذه الديناميكية (أو الحيوية) السبب الرئيس في أن التفكير الاجتراري يجعلنا عرضة لخطر تطور الاضطراب الاكتئابي: فالتركيز الاجتراري على الخبرات والمشاعر المؤلمة يمكن أن يدمر حالتنا المزاجية، ويشوه تصوراتنا حتى نرى أن حياتنا أكثر سلبية، ونتيجة لذلك يجعلنا نشعر بأننا عاجزون وآيسون. وعلاوة على ذلك، فبمجرد أن نميل إلى التفكير الاجتراري، فإنه يصبح من السهل أن تنطلق عجلة التفكير الاجتراري متى بدأنا التفكر الذاتي، حتى ولو لم يكن هناك بالضرورة شيء ذو بال يحدث في حياتنا في تلك الأثناء.

وقد كشفت تجربة بسيطة عن هذه الديناميكية بطريقة جذابة. فقد سأل العلماء أناسا عاديين في يوم عادي أن يتفكروا في مشاعرهم لمدة ثماني دقائق[٧]. والكثير منا يمكن أن يفعل ذلك دون أن يؤثر ذلك في مزاجنا على الإطلاق - بل وفي الواقع - ربما قد نتساءل عن سبب الاعتقاد بأنه ينبغي أن يؤثر ذلك فينا. ولكن الأشخاص الذين كان لديهم بعض الحزن ابتداء، والذين لديهم ميل للتفكير الاجتراري أخبروا بأنهم شعروا بالحزن بشكل ملحوظ بعد هذا التدريب الذي استغرق ثماني دقائق أكبر مما كانوا عليه سابقا. ولمرة أخرى، فإنه لم يتم التأثير في مشاعر هؤلاء الأشخاص بأي شكل من الأشكال في تلك التجارب، فقد طلب منهم بكل بساطة أن يفكروا في مشاعرهم.

إن عملي مع ليندا - محامية في إحدى الشركات - قد وفر لي مثالا جيدا لما يمكن أن يكون عليه التفكير الاجتراري. تخرجت ليندا في كلية

متميـزة للحقوق وكانت أولى دفعتها وقد وظفتها سريعا إحدى أفضل شركات المحامـاة في نيويورك. وبعد سنوات قليلة، طلب منها أحد مساهمي الشركة الكبـار أن تنتقـل إلى قسمـه وتلحق بفريقـه. وكانت هذه اللحظـة هى أسعد لحظـات حياتهـا المهنية حتـى تاريخه. وكانـت أيضا هي لحظـة سقوطها. فقـد أصبح رئيسها الجديد كابوسا لها. وذلـك لأنه كان مفرطا في الانتقاد، والرفض، والإشـراف، والعدوانية السلبيـة والتودد إليها ممـا أرهقها بشكل كبيـر من ناحية وقتها وجهدهـا. وكان كثير القهقهة بشكل صارخ، وهذا شيء لم تتعرض له ليندا من قبل.

مضـى عـام وكانت ليـنـدا قانطة من ذلـك الأمر بشكل تـام. وفكرت في الرجـوع إلـى قسمها القديـم، ولكن رئيسهـا الجديد وضع الجـزرة - جزرة الشراكـة - أمامهـا حيث لمح لهـا أنها لو حسنت مـن جهودها وعملت بشكل أكبـر، فإنه سوف يضع اسمهـا في الترقيات في غضـون سنوات قلائل. وهو بالفعـل كان يعطي ليندا عائدا سنويا أكثر من المعتاد، ولكنه أيضا في الوقت نفسـه، كان باستمـرار يخذلهـا ويقلل مـن إسهاماتها ويحرجهـا على الملأ بالتقليل من جهودها ويصرخ في وجهها في أثناء الاجتماعات. ووجدت ليندا نفسهـا تبكي باستمرار داخل الحمـام. وبتشجيع من زوجها، قررت أن تواجه رئيسها عندمـا يتم تعيينها كشريكة متضامنة. وكان رئيسها قد وعدها بأنها لـو استمرت في أدائها على ما كانت عليه، فإنه سـوف يعينها في نهاية العام الجـاري. وكانت قد طلبـت ليندا منه أن يكتب هذا الاتفـاق، وما أسعدها هو أنه فعل.

ضاعفـت ليـنـدا مـن جهودهـا. وعندمـا استدعاهـا رئيسها إلـى مكتبه لمناقشـة مستقبلهـا، كانت بالـكاد تمسك بآمالهـا. ولكن بدلا مـن أن يعلن عـن ترقيتها، سلم لهـا نشرة سنوية رهيبـة، فيها توبيخ لها علـى "تقاعسها عـن العمل" (برغـم أنها ضاعفت من جهدها في العمـل أكثر من ذي قبل)، وأخبرها بأنها ليست لديها فرصة لتكون شريكا مساهما في الشركة. وهنالك انهارت ليندا. وانتقلت إلى شركة أخرى بعد ذلك بوقت قصير وهذا كلفها أن يقل راتبها بشكل كبير بسبب هذه العملية.

وبعد عام على عملها الجديد جاءت ليندا إليَّ لأنها برغم أن رئيسها الجديد يروقها فإنها بكل بساطة لم تستطع التوقف عن التفكير الاجتراري في خبراتها مع رئيسها القديم. وقد شرحت لي الأمر قائلة: "إنني بائسة طيلة الوقت بالفعل. إنني دائمة التفكر في الكيفية التي كان يدير بها عينيه كلما كنت أتكلم في الاجتماعات، وتعبيرات الاشمئزاز عندما كان ينتقد عملي، وغضبه عندما كان يصرخ في وجهي على مرأى من زملائي". إن الألم الذي نجم عن هذه الخبرات قد نُحت بوضوح في وجه ليندا. وكانت ليندا قد سعت وراء علاج نفسي من ذي قبل، ولكنه لم يحد من حزنها وتفكيرها الاجتراري إلا قليلا.

إن العديد من المعالجين التقليديين يشاركون المرضى بفحص خبراتهم بمزيد من التفصيل ومن كل زاوية، الأمر الذي يمكن أن يزيد من الميول الاجترارية بالفعل. أما بالنسبة إلى الطرق الأخرى، مثل العلاج المعرفي فهو يتضمن القليل من هذا التفكر وهو يعلم الناس بدلا من ذلك تحديد الأفكار السلبية حتى تكون موضعا للنقاش. وبرغم ذلك، فإن هذه الطريقة يمكن أن تثير إشكالية حيثما يكون التفكير الاجتراري مثيرا للقلق لأنه لكي يُمارس تفنيد مثل تلك الأفكار فإنها يجب أن تكون في ذاكرة الشخص.

وبتوضيح هذه المشكلة، فإن بعض الباحثين – في دراسة حديثة – عرض بعضًا من طلاب الجامعة لخطر الاكتئاب[٢] إما من خلال كراسة تدريب على العلاج المعرفي في أو من خلال كراسة تدريب على المهارات الأكاديمية. وقد تم قياس مستوى الاكتئاب لدى المشاركين مباشرة بعد الانتهاء من كراسة التدريب ومرة أخرى بعد أربعة أشهر. فالمشاركون الذين لديهم ميول مرتفعة نحو التفكير الاجتراري شعروا بمزيد من الاكتئاب بشكل كبير بعد الانتهاء من كراسة تدريب العلاج المعرفي أكثر من المشاركين الذين قاموا بالتدريب على كراسة التدريب على المهارات الأكاديمية. إن طلب تحديد الأفكار والمشاعر السلبية من الأشخاص الذين لديهم ميول اجترارية حتى ولو لغرض تعليمهم كيفية تفنيدها، يسبب لهم المزيد من التفكير ذ.

مشاعرهم فيصابون بمزيد من الحزن نتيجة لذلك. بل إن مشاعر الحزن التي استمرت حتى لأربعة أشهر فيما بعد هي برهان على قوة الدوافع الاجترارية بمجرد تواجدها بشكل راسخ.

## ٢. تضخيم الغضب: كيف يؤجج التفكير الاجتراري نيران الغضب؟

الغضب هو أحد المشاعر التي تهدف إلى إثارة دوافع التفكير الاجتراري بشكل قوي. فالعديد منا يعيد الخبرات التي تثير حنقنا في رءوسنا مرة بعد مرة. وكما هي الحال مع دورة التعزيز الذاتي التي تثار من خلال مشاعر الحزن، فإنه كلما ناقشنا مع الآخرين الأفكار والخبرات التي تثير الغضب، زاد شعورنا بالغضب نتيجة لذلك، وأصبحت دوافعنا نحو التفكير الاجتراري في تلك المشاعر والمشكلات قوية.

فقد سقط كارلتون - شاب كان يعمل معي منذ سنوات قليلة - فريسة لهذه المعادلة السابقة تماما. كان والده ذا موارد مالية متواضعة، ولكن بعد أن صنع ثروة في البورصة كان مصرا على أن ابنه لا يهدف إلى تحقيق أي شيء. فعلى سبيل المثال، بعد تخرجه في الجامعة، أعرب كارلتون عن رغبته في الانتقال إلى نيويورك. ولكن سرعان ما وفر له والده شقة جديدة وقدم له مصروفا شهريًّا سخيًّا لأن - كما أخبر والد كارلتون أكثر من مرة عبر سنوات - "هذا هو أفضل شيء لابني".

حاول كارلتون أن يشق طريقه مع عدة وظائف، ولكنه كان يتنقل من وظيفة مرموقة لأخرى نتيجة لاتصالات والده. ومع ذلك، فإنه بسبب أنه ليست لديه الخبرة أو المؤهل لكي ينجح في تلك الوظائف، فإن كارلتون كان يقضي أقل من سنة في كل وظيفة منها حتى نصحه رؤساؤه بشكل لطيف "أن يجرب شيئا آخر" أو "أن يحسن من مستواه". وقد أصابه هذا الاقتراح - بأن أداءه لم يكن على المستوى المطلوب - بالدهشة أكثر من مرة.

وقد أوضح كارلتون في أولى جلساته معي قائلا: "كنت أفترض أن هذه الشركات لن تمنحني أبدا وظيفة لست مؤهلا لها. ولكنهم كانوا يفعلون ذلك كمعروف من أجل والدي. فلأنهم كانوا يعرفون سلفا أنني لن أدوم طويلا، فإنهم لم يكونوا يخبرونني بأخطائي أو بما يمكن أن أفعله حتى أحسن من أدائي. فهم كانوا يخبرونني فقط بأن أرحل. ولن يدور بمخيلتك مدى المهانة التي أتعرض لها كل مرة يحدث فيها هذا الأمر". وازداد غم كارلتون عند تذكر هذا الأمر، وأضاف: "إنني لم أطلب من والدي شقة، ولم أطلب منه مصروفا شهريا، ولم أطلب منه أن يساعدني على الحصول على وظيفة في كل مرة. كنت فقط أذكر أنني أرغب في شيء ما، وهذا الشيء التالي الذي كنت أتعرف عليه هو أن أتلقى مكالمة عن باب لشيء جديد. لم يخبرني أحد بأن تلك الوظائف كانت تفوق قدراتي. إن والدي الحنون قد وضعني فقط على طريق الفشل. *لا شيء أفضل من هذا لابني!*" أضاف هذا كارلتون في محاكاة مريرة لصوت والده كما أعتقد.

عندما بلغ كارلتون الخامسة والعشرين من عمره قابل سولانا محترفة في مجال التسويق. وقد تزوج منها بعد ذلك بسنة. وفي خريف ٢٠٠٨ – بعد زواجهما بأشهر قليلة – دخل العالم في ركود عالمي وتضرر والد كارلتون بشدة. وقد اضطر أن يبيع الشقة التي يعيش فيها كارلتون وسولانا ويمنع عنه المصروف الشهري. وكان كارلتون يتنقل بين الوظائف في هذا الوقت، ووجد أن عليه هو وسولانا أن يدبرا معيشتهما على راتب سولانا ومبلغ مالي صغير كان يدخره كارلتون في البنك.

يقول كارلتون: "بدأت أبحث عن عمل كالمجنون. فتقدمت بطلب للعمل في مئات الوظائف في غضون الأشهر الستة التالية ولم يتم قبولي في واحدة منها. ولم يكن هنالك ما يدعو للدهشة، فإن سيرتي الذاتية تدل على شخص فشل في وظيفة تلو أخرى. وكان والدي هو البطل الذي حقق ذلك لي، فهو لم يبال بأن يجعلني عالة عليه تماما في الناحية المالية. ولم يبال إذا كان بذلك يدمر حياتي المهنية. ولم يبال أنه لم يترك لي فرصة في الذهاب إلى أي

مكان". كان وجه كارلتون قد احمر من الغضب. وأضاف: "إنني في السابعة والعشرين من عمري وليست لدي أية مهارات، ولا مؤهلات، ولا طموحات! لقد دمر حياتي! إنني دائم الغضب طيلة الوقت ولا يحرق بنار هذا الغضب إلا المسكينة سولانا. لقد أخبرتني بأن أوقف تلك الهواجس بسبب أبي، ولكن مع كل مرة يتم رفضي من وظيفة فإني أسمع صوته في أذني: *لا شيء أفضل من هذا لا بني!* إن هذا يقودني إلى الجنون! وإذا لم أتوقف عن الصياح في وجه سولانا فستتركني. وقد قالت ذلك كثيرا. ثمَ إنني لا أقدم شيئا!".

إن تعلقنا في حلقة من التفكير الاجتراري الغاضب يمكن أن يتركنا غارقين في الغضب والاستياء ويجعلنا نشعر بسوء المزاج والتوتر معظم أوقاتنا. ومشاعر الغضب تنشط من استجابات التوتر وأنظمة القلب والأوعية الدموية لدينا على هذا النحو على المدى الطويل[٤]، فالأفكار الاجترارية الدائمة والمصحوبة بالغضب الحاد يمكن أن تعرضنا بشكل كبير لخطر مضاعفات أمراض القلب والأوعية الدموية.

ومن المخاطر التي تنمو بشكل تدريجي بسبب الأفكار الاجترارية المصحوبة بالغضب هو أن التهيج العام الذي ينجم عنها يمكن أن يجعلنا نفرط في ردود أفعالنا على أخف الاستفزازات. ونتيجة لذلك، فإننا غالبا ما ينتهي الأمر بنقل إحباطاتنا إلى أصدقائنا وأفراد أسرنا. فنقوم بإيذائهم ونتهجم عليهم ونرد عليهم بشكل مبالغ فيه على أقل الاستفزازات التي قد اعتدناها يوميا.

وكمثال على سهولة نقل غضبنا إلى أناس أبرياء، فقد وضعت إحدى الدراسات بعض الأشخاص في تجربة محبطة[٥] ثم دعت بعضهم إلى اجترار التفكير فيها. فالأشخاص الذين قاموا بهذا التفكير كانوا أكثر احتمالية في ارتكاب سلوك عدواني باتجاه أناس أبرياء على العكس عند مقارنتهم بالمشاركين المتحالفين الذين لم يتعرضوا للتفكير الاجتراري للتجربة المحبطة نفسها التي وُضعوا فيها جميعا. وبرغم أن المشاركين المتحالفين لم يكن لديهم ما يقومون به حيال الموقف الذي سبب لهم الإحباط، فإن

الذيـن قامـوا بالتفكير الاجتراري المصحوب بالغضب قـد تمادوا إلى درجة أن قامـوا بعرقلة فرص المشاركيـن المتحالفين في الحصول على وظيفة مع علمهم بمدى أهميتها كمهنة وسبيل للعيش.

وبرغم أنه ليس علاجا لشركائنا وأفراد أسرتنا عندما نعلق في أنشوطة التفكير الاجتـراري الاكتئابي، فإن نوعية حياتهم (وحياتنا أيضا) التي تميل إلى أن تأخذ شكل صدمة كبيرة عندما تمسك بنا نوبة من التفكير الاجتراري كرهينة لها تكون واحدة من الغضب والتهييج.

## ٣. التسرب المعرفي: كيف يستنزف التفكير الاجتراري مواردنا الفكرية؟

يشتمل التفكير الاجتراري على ما يشبه التأمل الشديد[٦] الذي يستهلك كميات كبيـرة من طاقاتنا الذهنية. وهو بذلك يعوق انتباهنا وتركيزنا، وقدرتنا على حل المشكلات، ودوافعنا وروح المبادرة لدينا. وعلاوة على ذلك، فإن القرار الخطـأ الذي نطبقه في أعقابه غالبا ما يثبت أنه مكلف بشكل لا يصدق على صحتنـا البدنية والذهنية. فعلى سبيل المثال، فقد تم الكشف عن أن النساء ذوات الميول الاجترارية القوية[٧] ينتظرن شهرين أكثر من النساء اللاتي ليس لديهن ميول اجتراريـة لرؤية الطبيب بعد اكتشافهن وجود تورم في ثديهن - وهذا تفـاوت في شيء مهدد للحياة. وكشفت دراسـات أخرى عن أن مرضى السرطان والشريان التاجي ذوي الميول الاجترارية[٨] يكونون أقل استجابة مع أنظمتهـم الطبية من الأشخاص الذين لديهـم الأمراض نفسها وليس لديهم ميول اجترارية.

إن التفكيـر الاجتـراري يجعلنا نغلي غضبـا في مشاعرنـا السلبية حتى تستحـوذ علينا تماما لدرجة أننا نبدأ في رؤية كل حياتنا وماضينا ومستقبلنا بشـكل أكثـر كآبـة من ذي قبل. وهـذه النظـرة السلبية بدورهـا تجعلنا نرى مشكلاتنـا علـى أنهـا أقـل قابلية للتحكـم فيها، وأنـه لا يوجد لهـا إلا حلول قليلـة وأن نتحاشـى تنفيذ الحلـول التي نعثر عليها. وربمـا نستطيع أن ندرك

أن أنشطة معينة لتعزيز الحالة المزاجية تكون مفيدة لنا ولكننا نكون أقل استعدادا لمواصلة تلك الأنشطة مع ذلك.

وهذا يؤدي ببعضنا أن يلطف من ألمه بتناول الكحول أو غيره. فقد زعم العديد من أصحاب التفكير الاجتراري الذين عملت معهم عدة سنوات أن شرب الكحول يخفف من توتراتهم ويجعلهم أكثر قدرة على التحكم في حياتهم مع من حولهم. وفي هذا ما لا يخفى من الضرر الشديد. فإن السؤال هو هل يستطيع شخص ما أن يلجأ للكحوليات للتخفيف عن غضبه؟ فعندما نتناول الكحول لكي نحسن من حالتنا المزاجية، فإنه من الراجح أن تناولنا له سيؤدي إلى إصابتنا بالمزيد من الاكتئاب على المدى الطويل. وكلما ثملنا أكثر قلت رغبتنا في التحكم في الشرب وكنا أكثر تعبيرا عن غضبنا وعدوانا بطرق مدمرة.

وغالبا ما تكون خطواتنا الأولى نحو طريق الإفراط في تناول الكحول أو إدمانه مدفوعة من جهد خائب للتعامل مع اضطراب نفسي والتعامل مع الغضب الذي نتج عن تفكيرنا الاجتراري. وبعضنا قد يلجأ إلى الإفراط في الأكل والتقيؤ بدلا من ذلك. ولكن سواء ألجأنا إلى الكحول أو إلى الطعام أو إلى مواد أخرى للتعامل مع مثل تلك المشاعر، فإن الأفكار الاجترارية التي تسببت فيها لا تكون قد تم علاجها بعد وأننا فقط نزيد من خطر التعرض لضرر نفسي طويل المدى.

## ٤. العلاقات المتوترة: كيف يسدد أحباؤنا فاتورة تفكيرنا الاجتراري؟

غالبا ما تكون أفكارنا الاجترارية مستغرقة لأفكارنا، ونفشل في معرفة أن حاجتنا إلى مناقشتها الدائمة يمكن أن تؤثر في أصدقائنا وأسرنا وتسبب توترًا في أهم علاقاتنا. وعلاوة على ذلك، فإننا عادة ما نفشل في توزيع جهودنا بالتساوي ونفضل تبادل مشاعرنا مع الذين كانوا معنا أكثر دعما ومودة في الماضي، جاعلين منهم ملجأ لشحنة غير متناسبة من الواجبات

الداعمـة. وحتـى لو كان هـؤلاء الأشخاص يهتمـون بأمرنا بشـكل كبير، فإن تكـرار تلـك المناقشات نفسها مـرة بعد مرة سوف يعمل فـي نهاية المطاف علـى أن يرهق صبرهم وشفقتهم ومن الممكن أن يجعلهم يشعرون بالاستياء والغضـب نحونا أيضا. وعندما وضحت هذه المخاطر لمرضاي اعترفوا على مضض لماذا قـد يفقد شخص ما صبـره ولكن ليس لمـاذا يمكن للشخص نفسه أن يصبح مستاء أو غاضبا.

وحتـى نتفهم سبب حـدوث هذا، فنحن نحتاج إلى الأخـذ في الاعتبار أن تزويـد الأشخاصـ المقربين لنا بالدعم والمساعـدة النفسيين هو واحد من أكثـر استحقاقـات الصداقات والعلاقـات الحميمة. فـإن مساعدة الآخرين الذيـن نهتم بأمرهم تجعلنا نشعـر بإحساس أفضل نحـو أنفسنا، وتعزز من أواصـر العلاقة، وتزيد من الثقة والولاء لكلا الطرفين، وتسمح لنا بأن نشعر بأننا ذوو قيمة ومعنى فى هذا العالم.

إذن لنأخذ في الاعتبـار أن تنشئة الأفكار والمشاعر نفسها التي نناقشها مـرات عديدة قبل قدرتنا على المساعدة إلا على التواصل مع من حولنا ممن تساعدنـا جهودهم السابقة فـي نهاية المطاف بشكل عديم الفائدة لأننا هنا نطلـب منهم القيام بذلك مرة أخـرى. وفي أحسن الأحوال، كانت لدى هؤلاء القـدرة على تزويدنا بقدر من الراحة ولكن هذا لن يدوم طويلا بشكل واضح إذا كنـا نتوقع منهم تكـرار جهودهم. إن أفراد أسرنـا وأصدقاءنا الداعمين ربما لا يعلقـون على هذه "الإهانة" المتضمنة بشكل واع ولكنهم على الراجح سيجدون أنهم يشعرون بغضب واستياء غامضين مع ذلك.

وعـلاة على ذلك، فـإن كلا منا لديه نظام داخلي للقيـود متى تعلق الأمر بالفتـرة التي نشعـر بأنه من الإنصـاف لشخص ما أن يظـل شاعرا بالأسى حيـال أحداث بعينها. وبمجـرد انتهاء هذه الفترة، ويُطلب منا أن ننصت وأن نكـون داعمين لمرة أخـرى مع ذلك، فربما يكون دعمنـا وتعاطفنا خاليا من الشعور بالذنب أو الوجوب أو الإلزام، ولكن ربما سنشعر إلى حد ما بالغضب والاستياء حيال اضطرارنا للقيام بذلك.

لقد عملت مع أحد الشباب الذي تركته خطيبته فقط قبيل أسابيع من زفافهما، ولم يتكلم عن غير ذلك مع رفقائه إلا قليلا فوق ما يربو على عام. ومن خلال ما لاحظته، فإن أصدقاءه كانوا يظهرون كل علامة تدل على فقدانهم الصبر على هواجسه ومناجاته لنفسه عن خطيبته السابقة. وبدأوا في تغيير طبيعة لقاءاتهم معه، فبدلا من الأنشطة التي كانت تعزز من حواراتهم مثل الجولف أو العشاء بالخارج أو اللقاءات بالنادي، كانوا يقترحون أنشطة مثل مشاهدة الأفلام أو ممارسة كرة السلة أو كرة القدم. وللأسف، فهذا الشاب لم ينتبه إلى أي من تلميحات أصدقائه ولا إلى تحذيراتي حيال استيائهم المتصاعد. وعندما طرح الموضوع للمرة الألف في أثناء مباراة لهم لكرة القدم، استاء أحد أصدقائه بشكل كبير وأوقف المباراة وصاح في وجهه قائلا: "هيا! أيها الأنيق! لقد كنت على وشك التسديد!"، وأكد عباراته بقذف كرة السلة مباشرة في وجه مريضي مما أدى إلى تحطيم أنفه في هذه العملية.

من الواضح أن استياء هذا الصديق كان آخذا في التصاعد على مر شهور متعددة وأنه قد وصل إلى نقطة الغليان. ولكنه لم ينطق بكلمة عن شعوره الذي فاق الحد بسبب حديث مريضي الاجتراري المتواصل. وفي الواقع، فإن هذه لم تكن حال أي من الأصدقاء الآخرين. فقد حصل هذا الصديق الذي قام بالعدوان على الجزاء الوافي - برغم ذلك - حيث قضى الخمس ساعات التاليات في مكان للطوارئ يستمع إلى مريضي وهو يعيد حوار انفصاله (عن خطيبته) مع نزيف أنفه بينما كان يتحاشى رذاذ الضمادة الدامية من أنفه.

بالطبع، قليلون هم أصدقاؤنا الذين يقذفوننا بأشياء في ساعة الغضب عندما نلقي بالكثير من الكلام المكرر على آذانهم، ولكن هذا لا يعني أنهم لا يشعرون بأنهم يودون القيام بذلك. فالكلام الاجتراري المكثف غالبا ما يصيبنا بفوضى كبيرة فيما يتعلق بحاجاتنا العاطفية التي تجعلنا نعمى عن حاجات من حولنا من الناس وغالبا ما تصبح علاقاتنا في معاناة نتيجة لذلك.

# كيف نعالج الجروح النفسية الناجمة عن التفكير الاجتراري؟

من الطبيعي أن نتدبر في الأحداث المؤلمة بعد وقوعها ونقلبها على كل الوجوه في أذهاننا. وينبغي أن تقل كثافة وتكرار انشغال البال بها في العادة مع مرور الوقت وبالتالي فإنها عادة لا تحتاج إلى علاج. ولكن عندما يمر الوقت ولم ينخفض استحواذ تلك الأفكار العاطفية على تفكيرنا كثافة وتكرارا، فعلينا أن نبذل الجهود لكسر دوامة الاجترار هذه ونطبق الإسعافات الأولية. فدعونا نفتح خزانة علاجنا النفسي ونقم بفحص خيارات العلاج المتاحة لدينا.

## الإرشادات العامة للعلاج

حتى نستطيع كسر الطبيعة التعزيزية الذاتية للأفكار الاجترارية ونسمح لجروحنا أن تتعافى فإنه يجب علينا أن نقطع دوامة التفكير هذه لحظة ابتدائها، وينبغي علينا أن نُضعف من دافعنا إلى الاجترار من الأساس بالتقليل من كثافة المشاعر التي تغذيه. ويجب علينا أيضا أن نبذل جهدنا في رصد علاقاتنا ونخفف من العبء النفسي الذي ربما أثقلنا به كاهل من نحبهم.

والعلاجات التالية قد تم سردها في الترتيب الذي ينصح باتباعه عند تنفيذه. فالعلاج أ (تغيير المنظور) يركز على الحد من كثافة الرغبة التي تدفعنا إلى الاجترار، والعلاج ب (التشتت عن الألم النفسي) يركز على الحد من تكرار الأفكار الاجترارية (الذي يسهل القيام به عندما تقل كثافة الاجترار). ويستهدف العلاج ج (إعادة صياغة الغضب) نوبات الغضب والعدوان التي يمكن أن تجلبها الأفكار الاجترارية، والعلاج د (إدارة العلاقات) يفيد في مراقبة علاقاتنا مع الذين يمدوننا بالدعم النفسي.

## العلاج أ: قم بتغيير منظورك

عندما ابتدأ العلماء بحث آليات كيفية التدبر في المشاعر والخبرات المؤلمة في محاولة لفهم الفرق بين أشكال التفكير الذاتي الذي يمكن التأقلم معه والتفكير الذي لا يمكن التأقلم معه، ظهرت أهمية كبرى لعامل وحيد - وهو المنظور الذهني الذي نستخدمه عند التفكير في المشاعر المؤلمة في عقولنا[٩].

إن ميلنا الطبيعي عند تحليلنا للخبرات المؤلمة هو القيام بذلك من منظور الاستغراق الذاتي الذي به نرى المشهد بأعيننا نحن (ويعرف أيضا بأنه منظور الشخص الأول/ المتكلم). إن تحليل مشاعرنا بهذه الطريقة يتجه إلى أن يسمح لذاكراتنا لتكشف عن هذا الأمر بطريقة السرد (أي حدث وراء حدث كما وقع في الحقيقة) ولاستخراج المشاعر على مستوى من الكثافة مشابه لما حدث في الواقع.

ولكن عندما طلب الباحثون من بعض الأشخاص أن يقوموا بتحليل تجربة مؤلمة من منظور الابتعاد الذاتي (منظور الشخص الثالث/ الغائب) وأن يروا أنفسهم حقيقة في داخل المشهد من وجهة نظر المراقب الخارجي، فإنهم اكتشفوا شيئًا لافتا إلى حد ما. فبدلا من مجرد إعادة سرد الأحداث وكيف كانوا يشعرون حيالها في ذلك الوقت، فإن هؤلاء الأشخاص قد مالوا إلى إعادة بناء فهمهم لتجربتهم وإلى إعادة تفسيرها بطرق تقدم رؤى ومشاعر جديدة لإنهائها. وهذه النتيجة تم التعظيم من شأنها إلى أبعد من ذلك حينما اقترح الباحثون أن يطبق الناس متظور الابتعاد الذاتي حينما يفكرون ليس فقط في كيفية حدوث الأشياء ولكن في سبب حدوثها.

في دراسات عديدة، عانى المشاركون الذين طُلب منهم أن يُحللوا خبرات مؤلمة بهذه الطريقة ألما نفسيا أقل بشكل كبير من الذين استخدموا منظورات الاستغراق الذاتي. وبالإضافة إلى ذلك، فإن ضغط الدم لديهم كان أقل في رد الفعل[١٠] (ارتفع بنسبة أقل وعاد سريعا إلى المعدل الأساسي).

وهـذا يشير إلى أن منظـورات الابتعاد الذاتي تُخفض مـن استجابات التوتر لدينـا وتسبب تنشيطا أقـل لأنظمة القلب والأوعية الدمويـة لدينا. ولا تنتهي الأخبـار السارة هنالـك. فالمتابعات لمدة أسبوع آخر أشـارت إلى أن الناس الذين يستخدمون منظورات الابتعاد الذاتي غالبا ما يفكرون بشكل قليل جدا في تجاربهم المؤلمة، وأنهم يشعرون بألم نفسـي قليل عندما يتفكرون فيها بالمقارنـة مع الذين يستخدمون منظورات الاستغـراق الذاتي. وهذه النتائج أثبتت صحتها بالنسبة إلى الأفكار الاجترارية المصحوبة بالاكتئاب والغضب.

وعندما قرأت عن هذه النتائج لأول مرة تذكرت ليندا مباشرة، المحامية التـي كانت دائمة التفكر في رئيسهـا السابق العدواني، فالأوصاف عن كيفية رؤيتهـا لوجـه رئيسها (مثل قولها: "إنني دائمة التفكـر كيف كان يدير عينيه كلمـا كنـت أتكلم في الاجتماعات") تشيـر بوضوح إلى أنهـا كانت تتدبر في خبراتهـا مستخدمـة منظـور الاستغراق الذاتي بـدلا من منظـور الاستبعاد الذاتـي. وأصابنـي الفضـول لمعرفة إذا مـا كان تغيير منظورهـا سيؤثر في أفكارهـا الاجتراريـة. فأخبـرت ليـنـدا كيـف تعدل مـن أفكارهـا تلك حتى استخدمـت منظور الاستبعاد الذاتي واقترحت عليها أن تستعمل الحكمة على قـدر استطاعتها عنـد القيام بذلك حتـى أقابلها بعد أسبوعيـن في الجلسة الثانية.

جـاءت ليندا إلى جلستنا الثانية وعلى وجههـا ابتسامة عريضة. وأعلنتها صراحـة حتـى قبل وصولها إلى الأريكة: "لقد نجح الأمر". وذكرت ليندا أنها خلال الأسبوع التالي لجلستنا ركزت جهدها لتطبيق منظور الابتعاد الذاتي كلما فكرت في رئيسها السابق؛ ثم أضافت: "ولكن سرعان ما تغير شيء ما بعد ذلك. واستغـرق الأمـر منـي أسبوعـا لفهم ذلـك، ولكني كنـت أفكر فيـه أقل من المعتاد". لقد كان ذلك تحسنا، فعندما كانت ليندا تفكر في رئيسها السابق، أخبرت بأنها كانت تشعر بقليل من الضيق بشكل كبير مما كانت عليه من قبل وأنهـا كانت تستطيع أن تطرح هذه الأفكار جانبـا بسهولة. ووجدت أيضا أنه مـن السهل استخدام التشتت (العـلاج ب) عند إلحاح الأفكار. هذه التوليفة

من الطريقتين – تغيير المنظور والتشتت – ساعدا على الحد من الأفكار الاجترارية في فترة قصيرة من الزمن.

## تدريب على تغيير المنظورات

إن تغيير المنظورات الإدراكية إلى أخرى تمنحنا المزيد من الابتعاد النفسي الكبير عن موضوعات أفكارنا الاجترارية وهو أمر يتطلب الممارسة. فقم بإتمام هذا التدريب عندما يكون لديك الوقت والمكان للقيام بذلك دون انقطاع، وقم بممارسة الأسلوب لكل موضوع أو تجربة تسبب لك أفكارا اجترارية غير مفيدة.

اجلس أو تمدد بشكل مريح، وأغلق عينيك، وتذكر اللقطة الأولى من المشهد أو التجربة محل التفكير. قم بتصغير الرؤية حتى ترى نفسك داخل المشهد، أو إذا ما كان للمشهد موقعان (كأن كان مكالمة هاتفية، مثلا)، فتخيل شاشة ذات قسمين حتى ترى نفسك وترى الشخص أو المكان الآخر. وبمجرد أن ترى نفسك في المشهد، قم بالتصغير أكثر فأكثر حتى تتمكن من مشاهدة المشهد من مكان قريب جدا. اسمح للمشهد بأن يتجلى للعيان كما تلاحظه من بعد، كما لو كنت غريبا مر بالمصادفة عند حدوثه.

تأكد من استخدام المنظور نفسه كل مرة تجد نفسك تفكر في الأحداث نفسها.

## ملخص العلاج: غيِّر من منظورك

*الجرعة*: قم بممارسة هذا الأسلوب في هذا العلاج عندما تستطيع القيام به دونما انقطاع ثم قم بتنفيذه دائما كلما أصابك التفكير الاجتراري. وفي حالة كثافة المشاعر الناجمة عن هذا التفكير وانحسار الرغبة في التفكير، ركز على استخدام العلاج ب حتى تقضي على أية أفكار بمجرد أن تظهر.

*الفاعلية*: فعال في الحد من التفكير الاجتراري المصحوب بالغضب والاكتئاب، وفي استعادة الوظائف الذهنية والفكرية المتدهورة.

*المزايا الثانوية*: الحد من استجابات التوتر النفسية.

## العلاج ب: انظر إلى الطائر!
## قم بإلهاء نفسك عما تشعر به من ألم نفسي

حتى لو كانت رغبتنا في الاجترار ضعيفة، فإن توقيف قطار التفكير الاجتراري بمجرد إقلاعه يبقى تحديا صعبا. والسبب الرئيس في ميلنا إلى التفكير الاجتراري حتى ولو كنا على وعي تام بما يسببه من أضرار هو أننا غالبا ما نضبط أنفسنا متلبسين بهذا التفكير فقط عند تزايد مشاعرنا بالفعل. فمحاولة قمع أفكارنا الاجترارية ببساطة ليست صعبة فقط، بل إنه لا يُنصح بها. فعقود من البحث في قمع الأفكار كشفت أنه لا شيء يجبرنا على التفكير في شيء أكثر من محاولة يائسة لعدم التفكير فيه.

وفي التجارب التقليدية الحالية[11]، تم التنبيه على بعض الأشخاص لو أنهم يستطيعون تجنب التفكير في دب أبيض لمدة خمس دقائق وأن يدقوا الجرس عندما يقعون في التفكير فيه (واختيار الدب الأبيض لا يعني شيئا غير أنه من المفترض أن الدب الأبيض هو شيء لم يكن ليفكر فيه المشاركون غالبا - وربما لأن الدراسة كانت في ولاية تكساس). ولم تمض إلا ثوان قليلة وقد دق عامة المشاركين الجرس ثم بدأوا في الدق مرارا بعد ذلك. وكانت أكثر النتائج إثارة هي أنه بمجرد انتهاء الخمس دقائق وقد تم السماح للمشاركين بالتفكير فيما يحبون، وجد المشاركون أثرا ارتجاعيا حيث وجدوا أنفسهم يفكرون في الدببة البيضاء أكثر من متوسط سائقي شاحنات الحلوى المثلجة في منطقة الكلونددايك. ومنذ تجارب الدببة البيضاء الأصلية، فإن العديد من الدراسات كشفت عن أن الجهود المبذولة لقمع الأفكار من الراجح أن

تتسبب في آثار ارتجاعية مشابهة، مثل الأفكار نفسها التي نحاول التخلص منها والتي تعود عودة الآخذ بالثأر بمجرد أن يتشتت تركيزنا.

وفي حين أن القمع فاشل تماما مثل فشل الحرب على التفكير الاجتراري، فإن التشتت قد أثبت أنه سلاح فعال إلى أبعد حد[١٢]. فقد أثبتت عشرات من الدراسات أننا عندما نقوم بإلهاء أنفسنا بالانشغال فيما نقوم به من مهام تستحوذ علينا أو تتطلب منا التركيز - مثل نشاط القلب والأوعية الدموية الحاد أو المعتدل، أو التواصل الاجتماعي، أو لعب الأحاجي، أو ألعاب الكمبيوتر - فإنها ستقطع عملية التفكير الاجتراري. وقد ثبت أيضا أن التشتت قادر على استعادة جودة تفكيرنا وقدرتنا على حل مشكلاتنا لأنه بمجرد أن نوقف التفكير الاجتراري، فإننا نستعيد قدرتنا على استعمال مهاراتنا بشكل فعال وإن كان ببطء.

وفي حين أن الانخراط في الأنشطة الاجتماعية أو الذهاب إلى السينما يمكن لهما أن يشغلا عقولنا عن الأفكار الاجترارية، فإنه ليس مفيدا دائما من الناحية العملية الانخراط في مثل هذه الأنشطة المضيعة للوقت. وبرغم ذلك، فإن قليلا من الأعمال المشتتة القصيرة يمكن أيضا أن تكون ذات فاعلية في توقيف الأفكار الاجترارية. فقد تم الكشف عن أن قضاء بعض الدقائق - على سبيل المثال - في الانشغال بتدريب ذهني قصير مثل استكمال لعبة الأحجية سودوكو بسرعة على هاتفنا أو تخيل تصميم المتجر القريب منا[١٣] (مثل، الممر الثاني يكون لمواد التنظيف والتجميل، الممر الخامس - لقضبان الكلوندايك) لا يقضي فقط على الأفكار الاجترارية لدى الناس ولكن يعمل على تحسين حالتهم المزاجية أيضا.

إن تحديد أعمال التشتيت التي تعمل بنجاح - التي تتوقف على خصوصيات موقفنا (أي، إذا ما كنا في البيت أم في العمل، أو كنا نحاول أن نذاكر أم كنا جالسين في مترو الأنفاق) وعلى طبيعة أفكارنا الاجترارية - يمكن أن تتطلب التجربة والخطأ - تماما كما أن تقييمنا للتدريبات الفكرية أو الأنشطة المتعددة التالية لا تكون دقيقة دائما. وكلما كان ذلك متاحا، ينبغي علينا أن

نختبر ترسانتنا من أعمال التشتيت المحتملة في وقت مبكر حتى نستطيع أن نحدد أفضل هذه الأعمال للخلفيات التي نميل إلى مزيد التفكير الاجتراري فيها. وكلما كان لدينا المزيد من أعمال التشتيت لنختار من بينها، كنا أكثر فاعلية في القدرة على عرقلة قطار الأفكار الاجترارية التي تحيق بنا.

## تدريب لتحديد أعمال التلهي المحتملة

قم بإتمام هذا التدريب كتابة لكل موضوع أو تجربة تميل إلى التفكير فيها باجترار غير مفيد.

١. قم بسرد الأماكن والمواقف التي تميل غالبا إلى التفكير فيها اجتراريا.

٢. بالنسبة إلى كل مكان أو موقف، قم بسرد عدد من أعمال التشتيت التي تستغرق وقتا قصيرا (مثل لعبة السودوكو أو تخيل تصميم المتجر القريب منا)، والتي تستغرق وقتا طويلا (مثل، تمرين للقلب والأوعية الدموية أو مشاهدة فيلم محبب إليك).

وعندما تتم قائمتك هذه، اجعلها معك حتى تراجعها إذا دعت الحاجة إلى ذلك حتى ولو أنك مقتنع بأنك لن تكون لديك مشكلة في تذكر أعمال الإلهاء التي اخترتها. وتذكر أن تفكيرنا لا يكون في مستوى الوضوح نفسه عندما نكون في قلب التفكير الاجتراري الحاد.

## ملخص العلاج: التشتيت

*الجرعة:* ضع قائمة بعوامل التشتيت التي تنجح معك وطبق العلاج كلما كان ذلك ممكنا وعندما تضبط نفسك متلبسًا بممارسة التفكير الاجتراري.

*الفاعلية*: التقليل من تأثير الاكتئاب و/أو الغضب الاجتراري، وإعادة الحيوية للوظائف الفكرية والعقلية المشوشة.

## العلاج ج: إعادة صياغة الغضب

في فيلم: *حلل هذا*، يقوم الطبيب النفسي (قام بالدور بيللي كريستال) بتشجيع مريض يعاني الغضب على أن "يضرب وسادة" لكي ينفس عن غضبه. وقد قام المريض - الذي صادف كونه (روبرت دي نيرو) عضوا في عصابة - بسحب مسدسه وإفراغ رصاصاته في الوسادة. واستعاد الطبيب المنزعج رباطة جأشه وسأله: هل تشعر بتحسن؟ قال: "نعم، نعم!".

إن فكرة التنفيس عن غضبنا التي تقدم لنا تجربة ناجعة والتي سوف تعمل على الحد من نوبة الغضب لدينا وتحسين حالتنا النفسية لهي فكرة شائعة حتى بين إخصائيي الصحة العقلية. فمنذ عقود مضت، بدأ الأطباء النفسيون مثل الدور الذي قام به بيللي كريستال في الدفاع عن أن التنفيس عن غضبنا بالاعتداء على أشياء مسالمة غير وسادة الأريكة، الأمر الذي جعلها تشعر بالأمان مذ ذاك الحين.

وفي الواقع، فإن "نموذج التصريف" لتنفيس الغضب ولد مع خط إنتاج كامل من أشكال عديدة من الألعاب "العلاجية" لكل من الأطفال والبالغين. فعلى سبيل المثال، خط واحد من الأشكال البلاستيكية المشابهة للأحياء مع خفافيش بلاستيكية قوية يمكن للأطفال أن يستخدموها للتنفيس عن غضبهم "بشكل مفيد" - من خلال ضرب الأشكال المشابهة للإنسان في الوجه والرأس. فآخر مرة راقبت جلسة استخدم فيها المعالج النفسي واحدا من هذه الأشكال التي وجه فيها طفل ذو سبع سنوات يحب الملاكمة ضربات شديدة إلى البنية بكل قسوة، بينما كان المعالج يقف إلى جانبه ويقول: "نعم، إنك غاضب جدًّا من والدك، أليس كذلك؟"، وهذا ليس بالضبط روشتة علاج للهدوء الداخلي، إذا ما سألتموني.

إن فاعلية تصريف الغضب بالتنفيس عنه قد تم وضعها قيد الدراسة المكثفة وكان ما انتهت إليه هذه الدراسات بالإجماع[١٤] هو - أن نموذج التصريف ليس خطأ فقط، ولكنه مضر بالفعل. ففي إحدى الدراسات الحديثة تم وضع مرضى الغضب في ثلاث مجموعات. وطُلب منهم إما أن يلكموا كيس تدريب الملاكمة وهم يفكرون في الشخص الذي أغضبهم، أو وهم يفكرون في هدف محايد، أو وهم لا يفكرون في شيء على الإطلاق. فكانت النتيجة أن المجموعة التي كانت تلاكم وهي تتذكر الأشخاص الذين أغضبوهم ازدادوا غضبا بعد ذلك وأظهروا سلوكا أكثر عدوانية وانتقاما بشكل أكبر من المشاركين في المجموعتين الأخريين (وهذه أخبار سيئة في الواقع لـ "دادي" الملاكم السابق الذكر). وفي الحقيقة، كان المشاركون في المجموعة التي لم تكن تفكر في شيء هم الذين شعروا بغضب أقل وهم الذين أظهروا سلوكا أقل عدوانية.

إن التنفيس عن غضبنا بالاعتداء على أشياء مسالمة لا يملك فقط إلا أن يعزز من دوافع العدوانية لدينا استجابة للغضب. وينبغي أن تكون هذه المسائل محل اهتمام خاص من أولياء الأمور الذين لا حصر لهم ممن لديهم أطفال يعانون دوافع عدوانية يتم تعزيزها بدون قصد مع كل أرجحة للخفاش ومع كل لكمة إلى الوسادة.

### إذن ما النصيحة لنتحكم في غضبنا؟

إن أكثر الإستراتيجيات فاعلية للتحكم في مشاعرنا مثل الغضب[١٥] تشتمل على إعادة صياغة للحدث الذي في داخل عقولنا حتى نغير ما يعنيه إلى واحد من الأحداث التي تكون أقل إثارة للغضب. وبتكوين تفسير جديد للأحداث من خلال تفسير أكثر إيجابية نكون قد غيرنا مشاعرنا الكامنة حيال الموقف إلى واحد أقل غضبا. على سبيل المثال، كان مايكل فيليبس - أكثر من تقلد أوسمة في السباحة في التاريخ - غالبا ما يتعرض للتهكم من قبل منافسيه في الصحف قبل المنافسات الكبرى. وقد أجرى فيليبس حوارات عديدة وضح فيها كيف كان يتعامل مع الغضب الذي كان يشعر به في مثل هذه المواقف.

فبدلا من سحق فاصل حارته في حوض السباحة بينما كان مدربه يهمس له: "إنك غاضب جدا من هذا السباح الألماني، أليس كذلك؟ ، فإن فيليبس كان يعيد صياغة الموقف حيث كان يتصور تهكم منافسه كوقود يحفزه على التدريب أكثر وعلى التركيز بشدة في السباقات الفعلية.

وبرغم فاعلية إعادة الصياغة، فإن الكثير منا يناضل لاستخدام هذا الأسلوب لأنه ليس دائما من السهل إعادة تفسير الأحداث المزعجة بطرق حميدة. على سبيل المثال، كارلتون - الرجل الذي أفلس والده وتركه بلا دعم مالي - كان غاضبا جدا من تدخل والده السابق في مهنته التي كان يفكر فيها. فأفكاره الاجترارية الدائمة فاقمت من غضبه إلى درجة أنه واجه صعوبة في تجمل حتى الاحباطات الطفيفة، تاركا زوجته - سولانا - لكي تتحمل العبء الأكبر من توتره وعدوانيته. كان كارلتون يحتاج إلى أن يجد طريقة للتفكير بشكل أقل إثارة للغضب في حالته، ولكن حتى بعد أن وضحت السبب في احتياجه الملح للقيام بذلك، فقد كافح من أجل إعادة صياغة حالته من خلال مصطلحات حميدة أو أكثر إيجابية. وقد حاولت إرشاده إلى الاتجاه الصحيح.

"كارلتون، أنت حاصل على شهادة جامعية من جامعة عظيمة وقضيت السنوات الخمس الماضية تعمل في كل مجال كنت ترغب فيه. وحتى لو كنت فعلت ذلك لفترات قليلة، فإنك قد جربت مجالات العمل هذه. وبالطبع هذه الخبرات ساعدتك على أن تدرك أيًا من هذه الاتجاهات يروقك كمهنة".

"بالتأكيد. ولكن ما الفائدة؟ فإنني لم أحصل على النوع الذي أحبه من المهن بالفعل بدون وساطة من أبي؟".

"لا، بالفعل. ولكن هذا بالضبط ما يجعلك غاضبا من أبيك. فقد كان يأتي لك بوظائف لم تكن مؤهلا لها بدلا من السماح لك بالحصول على الخبرة التي تحتاج إليها. وفي العالم الحقيقي لا يبدأ الناس من حيث بدأت، فهم يبدأون من القاع ويعملون لشق طريقهم إلى القمة".

"ولكن هذه السنوات الخمس الماضية ذهبت هدرا بالكامل! وهذا ما يقتلني!".

"حسنا، ليس بالضبط. فقد ساعدتك هذه السنوات على تحديد ما تريد متابعته. ولو أنك فكرت في تجاربك السابقة على أنها فترة التدريب التي ساعدتك على تمييز ما تريده، فربما تستطيع أن تراها على أنها سنوات تم استغلالها جيدا. والآن بما أنك تعرف ما تريده فإنك تستطيع أن تبدأ من القاع وتشق طريقك إلى السطح".

قاطعني كارلتون: "ألم تستطع أن تفهمني؟ إنني لا أريد أن أبدأ من القاع".

أجبته بهدوء: "أعرف وكذلك لم يرد والدك أيضا. هل كان الأمر عسيرا عليه أن يريد أن يجنبك ما تتمنى الآن أن تتحاشاه؟".

بُهت كارلتون. وبدا كما لو أنه صُدم. فهو لم يأخذ في اعتباره أبدا أن آمال والده ونياته كانت مرآة فقط لما يريده هو بشكل وثيق؛ ولكن بمجرد أنه استطاع أن يعيد صياغة تدخل والده على أنه كان حسن النية بدلا من أنه كان يريد السيطرة عليه وأن خبراته المهنية كانت تعليما له بدلا من اعتبارها وقتا ضائعا، فقد كان لذلك أثر كبير عليه. فأفكاره الاجترارية تقلصت بشكل سريع، وكذلك غضبه وتوتره. وبدأ في البحث عن وظائف تتناسب أكثر مع تدريبه ونقص خبرته، وفي غضون أشهر قليلة استقر في أول وظيفة له بجهده الشخصي الكامل - كانت مدخلا إلى درج أسفل السلم، ولم يكن كارلتون أكثر سعادة بهذا الأمر.

إن إعادة الصياغة تتطلب منا أن نغير من منظورنا وأن نلاحظ الموقف بطرق تغير معناه - وبالتالي- ما نشعر حياله. وبرغم أن التركيز هنا على تقليص الغضب، فإن إعادة الصياغة يمكن أن تساعدنا أيضا على التقليل من مشاعر الحزن، أو خيبة الأمل، أو لعب دور الضحية. فعلى سبيل المثال، لو استمرت ليندا في العمل في شركتها القانونية الأولى، لكانت ما زالت تعمل تحت إمرة رئيسها المتسلط. فاضطرابها الشديد حيال رجوعها خطوة للوراء في عملها، أثار علامات التعجب على جودة حياتها. وإعادة صياغة نظرتها إلى سلوك رئيسها بأنه "مفيد" بدلا من "مدمر" سمح لها بالشعور بأنها ضحية بدرجة قليلة من خلال تجربتها.

## تدريب على ممارسة إعادة الصياغة

رغم أن أفكارك الاجترارية تتفرد بها ظروفك الخاصة، وأفكارك ومبادئك المحددة فإنها تتشارك فيها العديد من المواقف التي تُعاد صياغتها. استخدم الاقتراحات الأربعة التالية لتساعدك على تحديد طرق لإعادة صياغة موقفك بحيث يتسبب في غضب أقل (أو حزن أقل).

١. *ابحث عن النية الحسنة*. فبقدر النيات الحسنة التي كانت لدى والد كارلتون، فإن معظم الأشخاص الذين يتسببون لنا في التفكير الاجتراري المصحوب بالغضب لديهم بعض الصفات الصالحة وأنهم يقصدون خيرا بصرف النظر عن تأثير كلماتهم أو أعمالهم فينا. وتحديد بذور الخير هذه يمكن أن يساعدنا على أن نرى الموقف مختلفا وأن يلطف من كثافة مشاعرنا نتيجة لذلك.

٢. *حدد الفرص*. فإن العديد من الشركات اليوم توجب على مديريها أن يعيدوا صياغة مجالات الضعف على أنها "فرص" عندما تعطي تقييمها لموظفيها. والقيام بذلك يجعل من التقييم السلبي أمرا يسهل على الموظف استيعابه دون أن يؤدي ذلك إلى انخفاض روحه المعنوية. وسبب نجاح هذا الأسلوب هو ما ينطوي عليه من حقيقة كونية. فالعديد من المواقف المؤلمة من الممكن أن تمدنا بفرص لتحسين أنفسنا، أو لإعادة تقييم الأمور، أو لتغيير المسار، أو لمعالجة المشاكل التي تحتاج إلى الإصلاح على أية حال.

٣. *استغل لحظة التعلم*. فعادة هناك الكثير مما يمكن أن نتعلمه من المواقف التي تتسبب في أفكارنا الاجترارية. فتحديد الأخطاء التي وقعنا فيها والتي نتمنى تجنبها في المستقبل، ورؤية المواقف السلبية على أنها ألغاز إستراتيجية تتطلب حلولا إبداعية، ومعرفة مَن يمكن

أن نعتمد عليه من غيره، واكتشاف نقاط قوتنا وضعفنا والنقاط الحساسة لدينا يمكن أن يمدنا بدروس قيمة من شأنها تعزيز ثقتنا بأنفسنا وتجنبنا أمراض القلب وتوتر المشاعر في المستقبل.

٤. *تصور أن المعتدي شخص يحتاج إلى المساعدة الروحية*. فيستطيع أولئك الذين لديهم معتقدات روحانية قوية من بيننا أن يعيدوا صياغة العديد من المواقف على أنها تبين أن الشخص الذي سبب لنا كربا نفسيا هو شخص بحاجة واضحة إلى مساعدة روحية. فأمثال هؤلاء لا يحتاجون إلى أن نغضب منهم ولكنهم يحتاجون إلى دعمنا الروحي. فالعديد من الدراسات التي أجريت مؤخرا قامت بفحص قوة الدعم الروحاني[١٦] في التخفيف من الغضب (باستخدام مبادئ علمية سليمة وعمليات على أشخاص متهورين) واكتشفت أن الدعم الروحاني يمكن أن يكون طريقة ناجعة في التحكم في مشاعرنا، طالما أن طبيعة هذا الدعم إيجابية. وبقدر ما هو جاذب لفعل ذلك، فإن الدعاء على الشخص الذي أغضبنا بأن تصيبه شاحنة كبيرة لن يقلل من غضبنا، حيث إنه المعادل المعنوي لضرب وسادة الأريكة بالنار.

أما التصور العلمي لهذا النهج (برغم عدم اختباره علميًّا) فإنه يرى أن الشخص المعتدي شخص مضطرب وبحاجة إلى مساعدة أو علاج نفسي.

## ملخص العلاج: إعادة صياغة الغضب

*الجرعة:* يُطبق على المواقف أو الذكريات أو الأحداث التي ينجم عنها الغضب أو الحزن والتي تكون عرضة للأفكار الاجترارية المتكررة. وقم بكتابة الصيغ التي أعدت تحريرها حتى تستطيع مراجعتها عندما يعاودك التفكير الاجتراري.

*الفاعلية:* فعال في الحد من الغضب والأفكار الاجترارية المصحوبة بالغضب المركز (بالإضافة إلى الأفكار الاجترارية المؤلمة والمكثفة الأخرى)، واستعادة الوظائف الذهنية والفكرية الضعيفة، والحد من استجابات التوتر البدنية.

## العلاج د: كن رفيقا بأصدقائك

عندما نناقش المشكلات نفسها بشكل مكرر مع أصدقائنا وأفراد أسرتنا فنحن نخاطر بنفاد صبرهم وتعاطفهم ونخاطر أيضا بجعلهم يشعرون بالاستياء. ولكي نحافظ على هذه العلاقات فعلينا أن نقيم ما إذا كنا نثقل كاهل من يمدوننا بالدعم النفسي.

### تدريب لتقييم العلاقات المتوترة

أجب عن الأسئلة التالية بالنسبة إلى كل شخص في نظام دعمك الاجتماعي، وقم باتخاذ الإجراءات الموصى بها عندما يتصل الأمر بما تقوم به.

١. كم مر من الوقت على الحدث محل الكلام؟

من الواضح أن بعض أحداث الحياة تكون صادمة للغاية وربما سيطرت على أفكارنا ومشاعرنا لشهور وسنين. ورغم ذلك، فإن أفكارنا الاجترارية لا تقع تحت هذا النوع وينبغي أن ندرك أن الناس يتوقعون منا أن نتعافى في إطار زمني معين. فعلى سبيل المثال، فإنه بحكم التجربة فإن التخاصم يستغرق من شهر إلى شهرين عن كل سنة من العلاقات حتى نتعافى. فلو كنا في علاقة دامت ثلاث سنوات، فإننا ينبغي أن نبدأ في التعافي من الموجة الأولى من الأفكار الاجترارية المكثفة عن كيفية وسبب وقوع هذا الخصام في غضون

ثلاثة إلى ستة شهور وينبغي أن نفكر مرتين بشأن استمرارنا في مناقشة جانب الكيفية والسبب مع أصدقائنا إذا ما ظل الموضوع مهيمنا على مناقشتنا بعد ذلك بعام.

٢. كم عدد المرات التي ناقشت هذه المسائل مع الشخص نفسه؟

نحن لدينا جميعا عادة التنقل بين الناس عندما يتصل الأمر بالدعم الاجتماعي. وبرغم ذلك، فإنهم الأشخاص أنفسهم أيضا في الغالب الذين يحتمل أن يواجهوا "الإرهاق" عندما نناقش الأفكار نفسها، والأحداث، والمشاعر الاجترارية نفسها. فربما كان من الحكمة نشر الأمور والاستفادة من مصادر الدعم الاجتماعي أيضا حتى نتحاشى إثقال كاهل الأشخاص الذين نلجأ إليهم كثيرا.

٣. هل هذا الشخص يشعر بالراحة عندما يفصح عن قضاياه ومشكلاته؟

فإذا كانت حواراتك مع صديقك من جانب واحد بشكل كبير وتميل إلى أن تكون كلها عن مشكلاتك ونادرا ما تكون عنه أو عنها، فقد تكون علاقتك معه مهددة بالخطر. ولكي تضمن تحقيق التوازن، عليك أن تفسح مجالاً من الوقت لتسأل أصدقاءك عن حياتهم وتجري محادثات كاملة لا تركز فيها إلا عليهم فقط، ولو سألوك عن نفسك عند قيامك بهذا، فأجبهم بإيجاز وأعد تركيز المحادثة عنهم.

٤. ما نسبة محادثاتك مع هذا الشخص التي يهيمن عليها موضوع أفكارك الاجترارية؟

إننا غالبا ما ندرك بعد فوات الأوان مدى هيمنة موضوع أفكارنا الاجترارية على مناقشاتنا مع أصدقائنا. وعندما نسمح لاضطرابنا النفسي بأن يسيطر على علاقاتنا وأن يحدد مصيرها فإن هذا الأمر يضر بعلاقاتنا، ولكن تعريف أنفسنا على أننا ضحايا فهو يضر بصحتنا العقلية كذلك. فعليك بالتأكد من أنك توازن بين وجود

المحادثــات الخفيفــة، واللحظــات الممتعة، والترفيــه كلما كان ذلك ممكنًا.

## ملخص العلاج: كن رفيقا بأصدقائك

*الجرعة:* قــم دوريا بتقييم صحة علاقاتك الداعمــة، وقم باتخاذ إجراء لإصلاح أي ضرر يصيب العلاقة عند الضرورة.

*الفاعلية:* فعال في تقييم العلاقات المتوترة وإصلاحها.

## متى تستشير إخصائي الصحة العقلية؟

إذا قمــت بتنفيذ العلاجــات المطروحة في هــذا الفصل ومــا زالت أفكارك الاجتراريــة تبرز بقوة، أو إذا وجدت نفسك تفكــر باجترار بشكل كبير تماما مثــل حالك فــي السابــق، أو إذا ظلــت أفــكارك الاجترارية بالكثافــة نفسها والتشتيت حتى إنها تتداخل مع قدرتك الأساسية لقيامك بمهامك في حياتك الشخصية والمهنية، فعليك أن تسعى إلى زيارة إخصائي في الصحة العقلية لتأخــذ نصيحتــه. وإذا كانــت أفكارك الدخيلــة لا تركز على تجــارب نفسية مؤلمة ولكن على أشياء مثل التقاط الجراثيم، أو نسيان غلق البـاب الرئيسـي، أو إذا مــا كنت أغلقت صمام الغاز أم لا قبل مغادرتك المنزل، فإن إخصائي الصحــة العقلية هو الذي يستطيع تقييم ما إذا كنت تعاني أعراض الوسواس القهري أم لا.

إن التفكيــر الاجتــراري يرتبــط بشدة بالاكتئــاب. فإذا مــا اعتقدت أنك ربما تصاب بالاكتئاب وظهــر عليك أعراض من قبيل تدني الحالة المزاجية باستمرار، أو الشعور بالعجز عن تغيير موقفك، أو الشعور باليأس من تحسن الأمــور، أو اضطراب في أنماط طعامك أو نومك، فعليك باستشارة إخصائي

الصحـة النفسية لتقييـم ما إذا كنت بحاجة إلى علاج متخصص أم لا. وإذا مـا شعرت في أي وقت بتوتر نفسي أو حزن أو غضب من شأنه أن يدفعك إلى إيـذاء نفسك أو الآخرين، فعليك بالسعي مباشرة إلى مساعدة الإخصائي أو الذهاب إلى أقرب مركز للطوارئ.

# الفصل ٦



# الشعور بالفشل

## كيف تتحول نزلات البرد الصدرية العاطفية إلى التهابات رئوية نفسية؟

لا أحد منا يصل سن الرشد دون أن يكون واجهه الفشل آلاف المرات وينتظرنا المزيد من أمثال تلك التجارب كلما تتقدم بنا الحياة. والفشل هو تجربة إنسانية عامة وما يميزنا عن بعضنا البعض ليس هو أننا نفشل بل استجاباتنا عندما نفشل. وتظهر هذه الاختلافات بصفة خاصة عند ملاحظة الذين يفشلون مرارا وتكرارا أكثر من أي شخص - مثل الأطفال الصغار فيما قبل سن المدرسة. فالمحاولة والفشل والمحاولة مرة أخرى هي إحدى الطرق الأساسية التي يتعلم من خلالها الصغار. ولحسن الحظ، فإن الصغار يكون لديهم الإصرار والمقاومة (وإلا لما تعلمنا أبدا كيف نمشي، أو نتكلم، أو القيام بالكثير من الأشياء)، ولكنهم أيضا يستطيعون إظهار ردود متنوعة على الفشل بشكل كبير.

تخيل أربعة من الصغار: كل منهم يلعب بلعبة عروسة الصندوق ذاتها. ولكي يفتحوا الصندوق ويطلقوا دمية الدب اللطيفة بالداخل، فهم يحتاجون إلى تحريك الزر الكبير على جانب الصندوق. وهم يعرفون أن تشغيل الزر هو

ما يُطلق الحركة، ولكن تشغيله مهارة صعبة. يجذب الطفل الأول الزر. ولكنه لم يتحرك. حاول أن يجذبه بقوة أكبر. فيتدحرج الصندوق بعيدا عنه. فيمد يده تجاهه ولكنه ما زال بعيدا عن متناول يده. فيتجه بعيدا عنه ويبدأ اللعب في حفاضته له. أما الطفل الثاني فإنه يحاول تشغيل الزر لدقائق قليلة دون النجاح في ذلك. يتراجع إلى الخلف ويحدّق إلى الصندوق، وترتعش شفته السفلى، ولا يقوم بأي جهد لفتح الصندوق. ويحاول الطفل الثالث أن يفتح الجزء الأعلى من الصندوق بالقوة. وبعد ذلك جذب الزر. وبغير إحباط، فقد ظل يجرّب حتى عشر دقائق - ثم كان النجاح. فقد مرر الزر، فانفتح الجزء في أعلى الصندوق، وقفزت دمية الدب مع صرير. فصرخ الطفل من السرور، وأدخل دمية الدب مرة أخرى إلى الصندوق، وظل يحاول مرة بعد أخرى. ويرى الطفل الرابع الطفل الثالث وهو يتمكن من فتح الصندوق. فيحمر وجهه، ويضرب صندوقه بقبضته، وينفجر في البكاء.

عندما نواجه الفشل كبارا، فإننا نميل إلى الرد بطريقة مشابهة تماما (إلا أن القليل منا يلجأ إلى اللعب بحفاضاته). فالفشل يمكن أن يجعلنا نرى أهدافنا في غير متناولنا، ويكون سببا في استسلامنا بسرعة (مثل الطفل الأول، الذي تدحرجت اللعبة بعيدا عنه). فبعضنا يُشعره الفشل بالإحباط لدرجة أننا نصبح مجمدين، وسلبيين، ويائسين (مثل الطفل الثاني الذي استسلم). وبعضنا يفشل ولكنه يظل يحاول حتى النجاح (مثل الطفل الثالث)، وبعضنا يصيبه التوتر والوعي بالذات حتى لا نستطيع التفكير بشكل سليم (مثل الطفل الرابع الذي انفجر بالبكاء).

إن كيفية تعاملنا مع الفشل هي أمر مهم لنجاحنا في الحياة وكذلك لسعادتنا ورفاهيتنا العامة. ففي حين يتعامل بعضنا بشكل جيد مع الفشل، فالعديد منا ليس كذلك. فدائما ما يكون الفشل جارحا ومخيبا للآمال ولكنه أيضا يمكن أن يكون مفيدا، وتربويا، وتجربة محفزة، إذا اعتبرنا الفشل خطوة على الطريق، وتعرفنا على ما نريد القيام به على نحو مختلف في المرة المقبلة، وأصررنا على مواصلة أهدافنا. ومع ذلك، كما هو الأمر مع

العديد من الإصابات النفسية التي نواجهها في الحياة اليومية، فإن تجاهل الجروح التي تنجم عن الفشل يمكن أن يزيد الموقف سوءا - وأحيانا - أسوأ بكثير.

وبرغم أن طرقنا المتنوعة للتغلب على الشعور بالفشل تستقر مبكرا في حياتنا، فنحن لا محالة نتبع خطانا نفسها أيام طفولتنا. وحتى الذين يكون ردهم على محاولاتهم الفاشلة بطرق عقيمة وضارة يمكن أن يتعلموا توظيف أساليب للتعامل تكون أكثر صحة وملاءمة من الناحية النفسية. ومع ذلك، فللقيام بذلك، فإننا يجب علينا أولا أن نفهم أثر الفشل فينا، والجروح التي يتسبب فيها، والتحديات التي نواجهها إذا كنا نأمل التعافي منها.

## الجراح النفسية التي تنجم عن الشعور بالفشل

إن المحاولات الفاشلة هي المعادل النفسي لنزلات البرد الصدرية التي تصيبنا جميعا ونشعر بالانزعاج بسببها. ونحن نتعافى من نزلات البرد في الصدر لأننا نعدل من أنشطتنا وفقا لذلك بمجرد الإصابة بها - فننزع إلى الراحة، وشرب السوائل الدافئة، وارتداء ملابس جالبة للدفء. وإذا تجاهلنا نزلة البرد تماما فهي تزداد سوءا - وفي بعض الحالات - تتحول إلى التهاب رئوي. ونحن نواجه خطرا مماثلا على صحتنا العقلية عندما نواجه الفشل، ولكن القليل منا هم الذين يدركون ضرورة توظيف الوصفات النفسية من الراحة، وشرب السوائل الدافئة، وارتداء ملابس جالبة للدفء. ونتيجة لذلك، فإن العديد من تجارب الفشل تسبب ضررا نفسيا لا داعي له، ولكن مضاعفاته هي التي يمكن أن تضر بسعادتنا أكثر من الحدث الأصلي نفسه.

وينجم عن الشعور بالفشل ثلاث إصابات نفسية تتطلب الإسعافات النفسية الأولية. إنه يضر بتقديرنا الذاتي حيث يدفعنا إلى استخلاص نتائج حول مهاراتنا، وقدراتنا، وكفاءاتنا التي تكون غير دقيقة ومشوشة. وهو يستنزف ثقتنا بأنفسنا، ودوافعنا، وتفاؤلنا، ويجعلنا نشعر بالعجز وأننا عالقون.

ويمكن أن يشن حملات من التوترات والمخاوف لا واعية تؤدي بنا إلى تخريب جهودنا المستقبلية دون قصد منا.

ومن الأسباب التي تجعل العديد منا يواجه ضررا نفسيا من جراء الفشل هو أنه غالبا ما يأخذ حدثا أو حدثين لإعداد حلقة مفرغة تماما للعمل. وعلاوة على ذلك، عندما تكون لتجارب الفشل معنى أو أهمية خاصة لدينا (وهي غالبا كذلك)، ونتركها بلا علاج فإنها تضعنا في خطر زيادة المضاعفات النفسية مثل الشعور بالخجل، والعجز المقعد، وحتى الاكتئاب المرضي. إذن، ما يبدأ على أنه حلقة واحدة من الفشل - نزلة برد نفسية - يمكن أن تتطور إلى التهاب رئوي نفسي والذي يؤثر في وظائفنا العامة وصحتنا العقلية بشكل أسوأ.

## ١. عزيزي، أنا أقلل من تقديري لذاتي: لماذا تبدو أهدافنا أكبر ونشعر نحن بأننا أصغر؟

لطالما زعم لاعبو البيسبول أنهم عندما يكونون على خط التهديف تبدو لهم الكرة أكبر (ولذلك تسهل عملية إصابة الهدف). ولا عجب، فقد أفادوا أنهم عندما يكونون في حالة التراجع فإن كرة البيسبول تبدو أكثر صغرا وأكثر صعوبة لإصابة الهدف. ولم يأخذ معظم علماء النفس هذه المزاعم على محمل الجد، ربما لأن لاعبي البيسبول معروفون بخرافاتهم الكثيرة. فبعض اللاعبين يرفضون غسل ملابسهم الداخلية إذا أحرز فوزا خوفا من "التشاؤم"، وآخرون ينامون مع هراواتهم في السرير ليندفع نحو التهديف. وهذه الممارسات دفعت الناس إلى التخمين بأن الكثير من زوجات لاعبي البيسبول ينامون على الأريكة.

وعندما قرر علماء النفس أخيرا أن يضعوا مزاعم لاعبي البيسبول على محك البحث العلمي واجهتهم مشكلة. فقد تبين أن رابطة رئيسية من الحكام يتجهمون لفكرة توقف ألعاب البيسبول للسماح للاعبين باستكمال

الاستبيانـات النفسيـة. وبناء عليه، قـرر العلماء اختبار هـذه الظاهرة على أشخاص عاديين... وكرة قدم.

تـم الطلب مـن المشاركيـن أن يركلـوا كرة قـدم أمريكيـة[1] عبر مجال التهديـف المعدل مـن خط على بعد ١٠ يـاردات. وركل كل منهم ١٠ ركلات. وقبل كل ركلة، كان يُطلب من كل المشاركين أن يقدروا عرض وارتفاع الهدف على حد سواء. ولكن بعد محاولاتهم، فإن المشاركين الذين فشلوا في المهمة (بإحـراز ركلتين ناجحتين أو أقل) كانوا قد قـدروا الهدف على أنه أكثر من ١٠٪ ارتفاعا وضيقا، وأن الذين نجحوا في المهمة قدروا الهدف على أنه أكثر مـن ١٠٪ اتساعا وانخفاضا. فيبدو أن لاعبـي البيسبول كانوا محقين في كل ما قالوه. والفشل يمكن أن يجعل هدفنا يبدو أكثر صعوبة وأكثر هيبة بالمعنى الحرفي مما كان يظهر لنا من قبل.

إن الفشـل لا يجعـل هدفنا يلوح أكبر في الأفق، ولكـن يجعلنا نشعر بأننا "أصغـر" أيضًـا. والفشل يمكن أن يقنعنا بـأن نشعر بأننا أقل ذكاء، وأقل جاذبيـة، وأقل قدرة، وأقـل مهارة، وأقل كفاءة - وكل ما من شأنه أن يكون له أثر سلبي ضخم في ثقتنا بأنفسنا وفي نتائج جهودنا في المستقبل. على سبيل المثـال، لو أن طالبة في الجامعة رسبت في امتحان نصف العام، فربما رأت نفسهـا أقل قدرة من زملائها، وأن المـادة الدراسية أكثر صعوبة، مما يجعل لديهـا المزيد من القلـق والقليل من الثقة حيال محاولـة جيدة في الامتحان النهائـي. في حيـن أن بعض الطلاب قد ينغمسون في العمـل ويذاكرون أكثر نتيجـة لذلـك، وآخـرون قد يصبحـون يخشون مجـرد مناقشة مـا إذا كانوا يستطيعون النجاح أم لا.

ولكن ماذا لو كان امتحان نصف العام الذي تم الرسوب فيه هو الامتحان الأول لهـم في الجامعة أيضا؟ أو أنهم لاحظوا أنه ليس فقط المادة الدراسية ولكـن الكليـة بالكامل هو ما يمثل تحديا لهم أكبر من قدراتهـم؟ وبما أنهم غير واعيـن أن الفشل في امتحان نصف العام قد شوه تصوراتهم (بأن تبدو لهـم المـواد الدراسية والكلية أكثر صعوبة مما توقعـوه بالفعل)، فبالتالي قد

يتوصلـون إلى قـرارات سابقة لأوانها وغير ملائمة. وفـي الواقع، فإن العديد مـن الطلاب يسقطـون مبكرا فـي سنتهم الأولى فـي الجامعة لهـذا السبب بالضبط (وهكذا يكون الطفل الأول معرضا للخطر لأنه فعل ذلك أيضا).

وللفشـل هـذا الأثر نفسـه تماما في تقديرنـا لذاتنا. فالعديـد منا يكون رده علـى الفشل باستخلاصـ نتائج مضرة حيال شخصيتنـا وقدراتنا والتي تبدو مقنعـة للغاية في حينه حتى عندما لا يكون لهـا أي مبرر على الإطلاق. والكثيـر منا يكون رده على الفشل بالتفكير أو التعبير عن أفكار مضرة للغاية من قبيل "إنني أنا الفاشل"، "إنني لا أستطيع أن أفعل شيئا صحيحا"، "ليس لـديَّ الذكاء الكافي"، "إنني مغفل كبير"، "إنني أشعر بحرج بالغ"، "إنني أستحـق الفشل"، "أمثالي لن ينجحوا حيثما ذهبوا"، "لماذا على أي شخص أن يوظفني؟"، أو إلى آخر ذلك مما يعتبر اغتيالات لشخصية المرء.

قد يشكك قليل من النـاس في أن أمثال هذه الأفكار المحبطة وغير المفيدة تكون لها قيمة تعويضية. ولكن أيضا غالبا ما نسمح لأنفسنا بالانغماس فيها، والتلفظ بها بصوت مرتفع، ونمنحها الصحة. فلو أن صغيرنا ذا الستة أعوام رسـب في اختبـار التهجئة في المدرسـة وقال: "إنني الفاشـل الغبي الذي لا يستطيـع فعـل شيء بطريقة صحيحـة"، فسينقض عليه معظمنـا، ويفند كل كلمـة، ويمنعه من قـول مثل هذه الأشياء الرهيبة عـن نفسه مرة أخرى. ولن يكـون لدينـا أدنى شك فـي أن مثل هذه الأفـكار السلبية سـوف تجعله يشعر بالمزيـد من السوء في حينـه وتصعب عليه النجاح فـي المستقبل. ومع هذا فإننا نفشل في تطبيق المنطق والحكمة نفسها على مواقفنا الخاصة بنا.

إن التعميمـات السلبية التي غالبا ما نطلقها بعد تجربة فاشلة ليست غير دقيقة فقط ولكنها تضر بالتقدير الذاتي لدينا وعلى أدائنا في المستقبل أكثر من تجربـة الفشل الأولى التي سببته. فانتقاد صفاتنا بشكل عام يجعل لدينا حساسيـة كبيرة في المستقبل من الفشل، ويمكن أن يؤدي إلى مشاعر عميقة بالخجـل، ويمكن أن يهدد سعادتنـا بالكامل. علاوة على ذلك، فالقيام بذلك يحـول بيننـا والتقييم الدقيـق لأسباب فشلنـا حتى يمكن تفـادي الحسابات

الخطأ المشابهة في المستقبل. على سبيل المثال، لو قمنا بلوم عدم قدرتنا على تحقيق أهداف متقدمة فردية على أوجه النقص في شخصيتنا فمن غير المحتمل أن نحدد ونصحح من أخطائنا القاتلة في التخطيط وإعداد الهدف الإستراتيجي التي تكون مسئولة إلى حد بعيد على الراجح عن فشلنا.

## لماذا تدفع قرارات السنة الجديدة التقدير الذاتي لدينا في الاتجاه الخطأ؟

كل سنة نضع قائمة بقراراتنا على أمل تحسين حياتنا ومشاعرنا حيال أنفسنا، إلا أننا نتخلى تماما عنها بحلول شهر فبراير (وغالبا في اليوم الثاني من يناير). وبالتالي، فبدلا من تقوية تقديرنا لذاتنا من خلال إنجازاتنا، نترك شعورنا يضعف بسبب الفشل وخيبة الأمل، التي غالبا ما نعزوهما إلى نقص الدافع أو القدرة. ونقول لأنفسنا: "أنا أخمن أنني لا أريد أن أتغير"، أو "إنني فقط كسول عن فعل أي شيء لحياتي"، بل ونشعر حتى بحالة أسوأ مما كنا عليه في ٣١ ديسمبر.

وما يجعل من مثل هذه القرارات أمرا مؤسفا وغير دقيق كذلك هو أن السبب الرئيس الذي ننجزه بشكل قليل لقراراتنا هو أننا نغفل التفكير في التخطيط لكيفية إنجازها. فبدون وضع خطة محكمة بعناية فإن قراراتنا من غير المرجح أن تخرج إلى حيز التنفيذ بغض النظر عما لدينا من قدرات أو دوافع. وفي الواقع، فإن من أشهر أخطاء أهداف التخطيط الذائعة التي نرتكبها هو إغفال وضع ميعاد لبدايتها.

والخطأ الآخر الشهير لقرارات السنة الجديدة هو ابتداء الهدف[٢]. كقاعدة عامة، لو أن قائمة قراراتك أطول من تلك التي يعدها طفلك، فربما تكون بحاجة إلى تخفيضها. جاءت بولين - امرأة طُلقت مؤخرا ومعها طفلان في سن المدرسة - مسرعة إلى عيادتي في الاثنين الأول من السنة الجديدة وبكل فخر وضعت ورقة في يدي بقوة. وأوضحت: "هاك قراراتي. لقد شجعتني على أخذ عجلة القيادة وتوجيه حياتي إلى الاتجاه الصحيح - وها

أنا ذا - لقد أخذتها!" أعطيت نظرة سريعة على قائمة بولين وتأنيت. وكانت تشتمل على البنود التالية: الذهاب إلى صالة الألعاب الرياضية أربع مرات أسبوعيا وفقد ٢٤ رطلا من وزني، بذل المزيد من الجهد في العمل، تنظيم حجرات منزلي، طلاء حجرة النوم، عمل خمس صداقات، إنشاء صفحة شخصية على أحد مواقع الزواج، والخروج للتنزه مرتين على الأقل شهريا، الانضمام إلى ناد للكتاب، التطوع للعمل الخيري ليلة في الشهر، أخذ دروس في اختبار التذوق، تعلم البيانو ذاتيًّا، وقضاء المزيد من الوقت مع أطفالي.

سألتني بشغف: "ما رأيك؟".

قلت مبتسما: "أعتقد أنه هكذا تكون القيادة - لو كنت سائقًا بسباق ناسكار، لكان هذا كثيرا بالنسبة لأم لديها أطفال وسيارة صغيرة".

وشرحت أنه عندما نُعد أهدافا كثيرة لأنفسنا فمن غير المحتمل أن ننجز أيا منها. فقد اشتملت قائمة بولين على كل أخطاء إعداد الهدف المتنوعة بالكامل. فبعض أهدافها تتناقض مع بعضها البعض (مثل الذهاب إلى صالة الألعاب الرياضية أربع مرات أسبوعيا وقضاء المزيد من الوقت مع الأطفال)، وأخرى غامضة (مثل "بذل المزيد من الجهد في العمل")، وأخرى صعبة جدا (مثل إنشاء خمس صداقات، والخروج للتنزه مرتين على الأقل شهريا، والتطوع للعمل الخيري ليلة في الشهر، فهذه مواعيد تعتبر تحديات بالنسبة إلى امرأة عزباء، ناهيك عن كونها أما لطفلين ولديها وظيفة).

إن تعدد الأهداف قد يكون مشكلة قليلة لو أخذنا الوقت الكافي لتحديد أولوياتها وفقا للحاجة الملحة إليها أو التي يمكن تحقيقها نظرا لظروف حياتنا في ذلك الوقت. ونحن نغفل أن نحول الأهداف طويلة المدى إلى أهداف صغيرة وأهداف جزئية أكثر واقعية. وبدون القيام بهذا، فإن العديد من أهدافنا يمكن أن تبدو شاقة وساحقة. وأخيرا، فنادرا ما نأخذ الوقت الكافي لتطوير خطط العمل للتعامل مع العقبات، والعوائق، والانتكاسات التي يمكن أن تطل برأسها على طول الطريق، وحينها ندرك سوء إعدادنا للتعامل معها عند ظهورها.

والخلاصة، إننا كثيرا ما نفشل في إتمام قرارات عامنا الجديدة (وكذلك الأهداف الأخرى) لأننا نقوم بإعداد الأهداف الخطأ للابتداء بها، وغالبا ما يعاني تقديرنا لذاتنا نتيجة لذلك.

## ٢. السلبية والعجز: لماذا تقع التمثيليات الصامتة فقط في شرك الصناديق الخفية؟

إن هذه تجارب تستنزف ثقتنا، ودافعنا، وأملنا[٢]. ويمكن لها أن تجعلنا نستسلم ونتخلى عن أي جهود واحتمالية نحو النجاح في المستقبل. وكقاعدة عامة، كلما كانت افتراضاتنا أكثر سلبية وتحولية حيال صفاتنا وكفاءاتنا، كان الدافع لدينا أقل، حيث إن قلة منا هم الذين يبذلون جهودا لمواصلة الأهداف التي نعتقد أنها بعيدة المنال. ومع ذلك، فلو أننا على قناعة بأننا فشلنا لأننا ليس لدينا الذكاء الكافي، أو القدرة الكافية، أو الحظ الكافي، فلماذا نصر على المواصلة؟

والأمر الذي نغفل عن أخذه في اعتبارنا عندما تكون لدغة الفشل ما زالت ماثلة وما زالت كدمات تقديرنا لذاتنا ظاهرة هو أن الافتراضات والتصورات ذاتها التي تكوّن أساس الدافع لدينا لكي "نستسلم" ليست صحيحة بالمرة.

فقد أتى ليني - مدير مكتب مبيعات في شركة يبلغ من العمر ثلاثين سنة - لتلقي العلاج النفسي بعد شعوره بالاكتئاب المتزايد حيال وظيفته. فبرغم أن وظيفته هي المصدر المالي الأساسي له ولزوجته ولطفل جديد، فإن رغبته الحقيقية كانت أعمال خفة اليد. فقد كان شابا نحيلا ذا شارب كثيف (لقد عملت مع العديد من منفذي الخدع طيلة سنوات وما زلت أجهل السبب في إعفاء العديد منهم لشواربهم). كان يرتدي سترة وبنطلونا كبيرين عليه في الحجم، الأمر الذي جعلني في أكثر من مناسبة أتوقع أنه سوف يقطع جلستنا بإخراج حمامة بيضاء مذهلة، أو أرنب لطيف، أو حتى سلسلة من المناديل الملونة. وللأسف، فقد كان أكثر شيء إثارة أخرجه ليني من سترته هو أقراص استحلاب للحلق.

كان ليني يقوم بأداء الخدع منذ كان في المدرسة الثانوية، ولكنه لم يكن يوما ناجحا بما فيه الكفاية لكي يترك عمله في شركة المبيعات. ومع أنه قد شعر بسعادة غامرة بمولد ابنه، فقد استشعر أيضا المسئولية المضاعفة التي تمثلت في موت تطلعاته. وبما أن معرفتي عن هذه المهنة كانت قليلة في ذاك الوقت، فلم يتضح لي مباشرة سبب هذا الربط.

ووضح ليني الأمر: "لا يمكن لأحد أن تكون خفة اليد والخدع مصدر عيشه دون أن يكون له متعهد ولم أستطع بعمري الحصول على واحد. ومنذ سنتين وأنا أرسل أشرطة إلى كل متعهد في أي مكان، ولم يأت أحد". نعم، أعرف - قاطعني ليني - لأنه تخيل أنني كنت على وشك الاعتراض: "إنك تتساءل إذا ما كانت حيلي جيدة بما يكفي أم لا". بالطبع لم أكن أتساءل عن أي شيء من هذا القبيل، ولكن ليني أوضح أن الوكلاء يقبلون بالعمل مع الذين تكون حيلهم جيدة. وبوضوح، فإن ليني لم يكن واحدا منهم.

استمر ليني: "قضيت العامين الماضيين في العمل على تطوير حيلي. ولكن منذ شهرين، بلغت الثلاثين من عمري. نعم أعلم - قال مضيفا حيث تخيل للمرة الثانية أنني على وشك اعتراضه - أن صاحب الثلاثين ليس بالعجوز. ولكني أحسب أن الوقت قد حان للإقلاع عن تنفيذ الحيل والتركيز على العمل لكسب قوت أسرتي. لقد توقفت عن حجز العروض ونحَّيت أدواتي بعيدا". أخذ ليني نفسا عميقا، وقال: "ولكن عدم ممارسة الأمر الذي أحبه بعد الآن... إنه يقتلني". ابتلع ليني لعابه بصعوبة، واستمر: "نعم، أعرف أنه لا يهم ما أشعر به لأنني لا أستطيع فعل شيء حيال الأمر. لقد حاولت أن أقوم بعمل الخدع، وفشلت. لن أكون أبدا محترفا، لابد أن أتقبل الأمر وأتقدم. ولهذا أنا هنا يا دكتور. أحتاج إلى المساعدة. لابد أن تساعدني على أن أتقبل أن عملي كمحترف في الحيل قد انتهى. فربما عندما أتقبل هذا، فلن أشعر بألم كبير".

كان تنفيذ الحيل هو هواية ليني طيلة حياته، ولكن فشله في إيجاد متعهد أو ابتكار حيل مذهلة جعله يشعر باستنفاد جميع خياراته. ففي مخيلته،

أن الخيار الوحيد الذي تبقى له هو أن يتخلى عن حلمه. إن الفشل يصنع هذا بنا. يجعلنا نشعر بأننا يائسون وعالقون، ويدفعنا إلى الاستسلام. ونحن نميل إلى أن نقع فريسة لهذا النوع من التفكير الانهزامي أكثر مما نتخيل. فنحن يتم تجاوزنا في الترقية، فنتوقف عن بذل الجهود لأننا نعتقد أن مديرنا لن يمنحنا الترقية مهما كانت جودة أدائنا. ونتخطى لجان الاقتراع لأننا لا نعتقد أن من نرشحه لن يفوز. ونرفض أن نعود إلى المعالج النفسي عندما تفشل الأدوية المضادة للاكتئاب لأننا نفترض لو أن واحدا منها فشل، فالباقون حتما سيكونون كذلك. ونلتحق بصالة الألعاب الرياضية، ونصاب بالتواء في عضلة فنستنتج أن النشاط الرياضي لا يليق بنا ألبتة. ونكسر نظام حميتنا الغذائية فنستنتج أننا من الذين "فقط لا يستطيعون إنقاص وزنهم". وعندما يتم صد عروض الرومانسية من شريك حياتنا فنستنتج أنه أو أنها لم تعد تنجذب إلينا ونوقف مبادراتنا.

وفي كل واحد من هذه السيناريوهات فإن الفشل يجعلنا على قناعة بأنه ليست لدينا أية فرصة للحصول على ما نبغيه وهكذا نتوقف عن المحاولة. فالفشل يمكن أن يكون مقنعا للغاية.

والفشل يمكن أن يكون رائدا مضللا للغاية أيضا[٤].

وبالدقة نفسها التي نستشعر بها تقييمنا لأنفسنا، فإنه - في الغالبية العظمى من المواقف - يعمل توقف جهودنا فقط على إنشاء نبوءة ذاتية التحقق. وبعدم اتخاذ أي إجراء فإننا نضمن أننا لن ننجح، ونرى بالتالي فشلنا النهائي على أنه ليس بسبب نقص في الإصرار من جانبنا ولكنه تأكيد على أن النجاح كان مستحيلا على طول الخط. وحقيقة أن استسلامنا قد تسبب فيما كنا نخشاه من عواقب قد ضللتنا، وكذلك الحال مع حقيقة أن التشاؤم قد أعمانا عن الخيارات والاحتمالات القائمة بالفعل.

على سبيل المثال، من المحتمل أن نكون في المقام الثاني على خط الترقية في العمل ولذلك نكون نحن التالين لو استمررنا في التقدم في أدائنا بشكل جيد. ويمكن أن نشن حملة لمرشحنا المفضل وبالقيام بذلك لأننا نزيد من فرص مرشحنا للفوز بالانتخابات. ويمكن لنا أن نحاول تناول أدوية

أخرى مضادة للاكتئاب؛ حيث إنه غالبا ما يتم تجريب أدوية متعددة حتى نجد الدواء الفعال لنا (تماما مثل الحال مع مسكنات الألم). وعندما نصبح أكثر دراية بالتدريب فإنه كان يمكننا أن نتفادى الإصابة بإعداد تدريبات ملائمة لمستوى لياقتنا البدنية. وإذا ما واجهتنا صعوبة كبيرة في المحافظة على حميتنا الغذائية فإنه يمكننا أن نتخذ خطوات لتعزيز الدافع لدينا. ولو رفض شريك حياتنا ما نتودد به لديه فباستطاعتنا مناقشة الأمور معه أو معها ونقوم بحل أية مسألة مهما كان حجمها وأثرها.

أما الاستسلام لمشاعر التشاؤم، واليأس، والسلبية فهو أمر مدمر لصحتنا العقلية تماما مثل تجاهل نزلة برد متفاقمة على صحتنا البدنية. وفي الواقع، فإن "نزلة البرد الصدرية" لدى ليني أخذت منعطفا سريعا نحو الأسوأ في اللحظة التي قرر فيها أن يقلع عن تنفيذ ألعاب خفة اليد. فأصبح غارقا في مشاعر اليأس، والعجز، والكرب، وكان عرضة لخطر تحول هذه المشاعر إلى الاكتئاب الكامل، أي "التهاب رئوي نفساني" كان يمكن أن يهدد سلامته العقلية.

## ٣ . ضغط الأداء: ما الذي تتوقعه عندما تتوقع الفشل؟

عندما نفشل في المهام التي تكون توقعات نجاحنا فيها منخفضة، فإن الإصابات النفسية الناجمة عن الفشل تكون ثانوية بشكل نسبي. فالفشل في الفوز في المسابقات المحلية نادرا ما يسبب الاكتئاب لأحد من الناس، والغالب الأعم من المطربين غير المدربين لا يمرون بمشاعر عميقة من الخجل عند الفشل في الحصول على عرض للغناء (برغم شعورهم القطعي بخيبة الأمل). ولكن عندما تكون لدينا المهارات والقدرات اللازمة للنجاح ولدينا أيضا التوقعات القيام بذلك فعلى الراجح أننا نشعر بضغط كبير للغاية لنؤدي بشكل أفضل. وضغط الأداء يمكن أن يكون مفيدا إذا كان بجرعات قليلة ولكنه يكون ضارا للغاية عندما يكون بجرعات كبيرة؛ حيث إنه من الممكن أن يعزز من قلق الاختبار، والخوف من الفشل، وخطر الصدمة.

إن العديد منا يصاب بالقلق في ساعات الاختبارات بصرف النظر عما لدينا من ذكاء، أو إعداد، أو اعتياد على الأمر. وأحد أسباب ذيوع توتر الاختبارات هو أنه سهل الانطلاق. حتى إن حلقة واحدة من القلق المتزايد تكون كافية لكي نشعر بقلق بالغ عند مواجهة موقف مماثل في المستقبل. ويمثل توتر الاختبارات إشكالية خاصة[٥] لأنه يسبب اضطرابات هائلة لتركيزنا، ومركز نشاطنا، وقدرتنا على التفكير بوضوح، والتي تؤثر جميعا في أدائنا بشكل كبير. وكقاعدة، فإن القلق يميل إلى أن يكون جشعا عندما يتعلق الأمر بتركيزنا وانتباهنا. فاضطراب الأحشاء الذي ينشأ عنه يمكن أن يكون عامل تشتيت كبيرا للغاية، وموارد الذكاء التي يمزقها بشكل حاسم، حتى إننا ربما نناضل لكي نفهم الفروق الطفيفة بين الأسئلة، واستدعاء المعلومات من ذاكرتنا، وصياغة إجابات مترابطة، أو اختيار أفضل الخيارات من قائمة متعددة الخيارات. وكمثال على تأثيراته الكبيرة للغاية، فإن القلق يمكن أن يتسبب لنا في إحراز خمس عشرة نقطة أقل مما لو كنا غير قلقين في اختبار الذكاء الأساسي – وهذا فارق كبير للغاية يتسبب في انخفاض المستوى من فائق المدى إلى متوسط المدى.

إن أحد المظاهر الأكثر فتكا لتوتر الاختبارات ولكن أقل شهرة يحدث عندما نتذكر الصور النمطية السلبية عن جنسنا، أو سلالتنا، أو انتمائنا العرقي، أو أية فئة أخرى. وبما أنها معروفة بـ "*التهديد النمطي*"، فغالبا ما تؤدي مثل هذه المتبهات إلى إطلاق الكثير من القلق والمخاوف دون وعي منا لتتطابق مع الصور النمطية، حتى عندما تكون غير مبررة تماما وحتى عندما نعتقد أن الصورة النمطية محل التفكير لم تعد صالحة على الإطلاق. ويمكن لمثل هذه المخاوف – حتى لو تم تسجيلها في وعينا – أن تختلس جزءا كافيا بالفعل من انتباهنا لعرقلة أدائنا في المهمة التي بين أيدينا.

وكمثال توضيحي على التهديد النمطي، فعليك الأخذ في الاعتبار ما يحدث عندما تقوم الفتيات باختبار مادة الرياضيات[٦]. فعندما تكون الفتيات في امتحان الرياضة دون حضور الفتيان، فإن أداءهن يكون أفضل بكثير

بالمقارنة مع أدائهن الاختبار في حضرة الفتيان. حتى في القرن الحادي والعشرين، فإن حضور الفتيان يمكن أن يذكر الفتيات بشكل دقيق بالاعتقاد النمطي غير الصحيح ببراعة الرجال الفطرية في الرياضيات عن النساء.

## ليس لدينا ما نخاف منه إلا الخوف من الفشل ذاته

بالنسبة إلى بعضنا، لا يرتبط الفشل بخيبة الأمل والإحباط فقط ولكن باختلاف المشاعر إلى أبعد حد، مثل الإحراج والخجل. ونتيجة لذلك، فإن احتمال الفشل يكون مرعبا لدرجة أننا نبذل جهودا بدون وعي لخفض سقف توقعات النجاح لدينا. وفي حين أن خفض توقعات النجاح قد يبدو على أنه نهج معقول، فإن الطريقة التي نسلكها في القيام بذلك يمكن أن تؤدي إلى تخريب حياتنا دون قصد وتحقيق ما كنا نخشاه من عواقب.

ليديا – امرأة في أواخر الثلاثينيات من عمرها عملت معها منذ سنوات مضت – أخذت إجازة من عملها في التسويق من أجل تربية أطفالها الثلاثة الصغار. وعندما بدأ أصغر أطفالها أولى سنواته برياض الأطفال، اتفق كل من ليديا وزوجها على أن هذا هو وقت استئنافها لعملها. وبسرعة بدأت ليديا في الاستفادة من اتصالاتها للحصول على مقابلات التوظيف في ست شركات مختلفة. ولكن برغم خبرتها في المجال وأوراق مؤهلاتها المثيرة للإعجاب، فلم يعاود أحد الاتصال بها لطلبها لمقابلة عمل. انتاب ليديا شعور قوي بالحرج من فشلها، ناهيك عما أصابها من ارتباك. وبرغم أنها كانت تعتقد أنها بذلت كل ما بوسعها، فقد بدا ظاهرا أن خوفها من الفشل أدى بها إلى تخريب فرصة تلو أخرى دون وعي منها. أو بالأحرى، هذا ما بدا لي سريعا. وكانت ليديا – على الصعيد الآخر – مقتنعة بأنها قد فعلت كل ما تستطيعه لتنجح.

أوضحت ليديا قائلة: "انظر، إنني أتفهم لماذا رفضتني الشركة الأولى. فلم يكن لديَّ الوقت للقراءة عنها قبل المقابلة لأن ابنتي كان لديها مباراة بيسبول مهمة ووعدتها بأن أخبز كعكا لفريقها". وكشف بيان ليديا عن المقابلة الثانية عن سبب غير مقنع بشكل حتمي. "آه - كما ترى - اتصلت أمي بي عشية المقابلة وعلقت معها لمدة ثلاث ساعات في المكالمة. كانت منزعجة من زوجة ابن عمي بسبب أنها تشاجرت مع شقيقتها، وشعرت بالاستياء لإنهاء المكالمة". وبدأت ليديا في مواصلة الحديث عن الخطأ الذي وقع في المقابلة الثالثة والذي بدا واهيا بالفعل: "حسنا، ما حدث أن أظافري كانت غير منظمة واعتقدت أنه سيكون لديَّ الوقت لأقوم بتجميلها قبل المقابلة، ولكن أخطأت حسابات الوقت لديَّ، وذهبت متأخرة نصف ساعة. وربما خمسا وأربعين دقيقة. وعلى كل حال، فقد رفضوا مقابلتي. هل تصدق هذا؟" نعم، إنني أصدق هذا بكل تأكيد، ولكن لطفا مني امتنعت عن الإيماء لها بذلك.

واصلت ليديا الحديث عن الصداع النصفي الحاد الذي انتابها عشية المقابلة الرابعة. "كنت متعبة جدا! هل تصدق أنني نسيت أن أحضر لهم نسخة من سيرتي الذاتية؟" وأفادت ليديا بأنها أصيبت فجأة بـ "اضطراب الجهاز الهضمي" في صباح المقابلة الخامسة. "وفي مرحلة معينة أصدرت معدتي صوتا مرتفعا جعلني أتظاهر بأنني أمزح وقدمت اعتذاري؛ ولكنهم لم يسمعوا شيئا ولذا بدا اعتذاري شيئا محرجا. أنا متأكدة من أنني سأضحك على ذلك في المستقبل". كنت أتشكك لو أن ليديا ستجد هذا الموقف يستحق الضحك بينها وبين نفسها، ولكن - ولمرة أخرى - أمسكت لساني.

زعمت ليديا أن المقابلة السادسة كانت على ما يرام، ما عدا - "حظي، استيقظت وأنا على الجانب الخطأ من السرير، وكنت متوترة ومتعكرة المزاج حقيقة. وكان رأي زوجي أن أذهب إلى المقابلة على كل حال، ولكن كان ينبغي عليَّ أن أستجيب لنداء إحساسي الغريزي وأمكث في البيت. كانت موظفة الاستقبال متضايقة جدا وانتهى حواري معها بمشاجرة. خرج المسئول عن

المقابلة ليعرف سبب المشاجرة، وما... سقط هناك. أتعرف ما قالوا - لو لم يعنوا ما قالوا، فليس من المفترض أن يعنوه".

معظم الناس الذين يسمعون تفسير ليديا سيدركون نموذجا من المبررات، والتفادي، وسلوكا من تخريب الذات التي مثلت ضمانة لفشلها. ولكن ليديا كانت غير واعية لهذا الأمر. فهي كانت تعرف بعقلها الباطن أن من خلال وجود عقبات يقع عليها اللوم بسبب تجارب فاشلة محتملة فهي تستطيع تفادي الخجل والحرج اللذين تخشاهما. فالخوف من الفشل يجعل الكثير منا ينخرطون في جميع أنواع السلوكيات المعوقة للذات[٧] التي نبالغ أو نعمل على إنشاء عوائق للنجاح دون وعي منا بالقيام بذلك. وفي الواقع، غالبا ما نكون مبدعين للغاية في ابتكار الحيل المعوقة للذات لكي نجد ما نعلق عليه فشلنا.

فالكثيرون منا يسوفون و "ينفد الوقت" للمذاكرة قبل اختبار مهم. وربما خرجنا مع أصدقائنا وشربنا العصائر بكميات كبيرة أو لا ننام إلا قليلا عشية تقديم عرض مهم. وربما نسينا بعض لوازمنا في مترو الأنفاق أو في بيت صديق. وربما نسينا الكرز عند تعبئة المكونات التي نحتاج إليها لمسابقة خبيز كعك الكريز في معرض بلدتنا، أو ربما وصلنا إلى الماراثون ولم نأخذ إلا حذاء الرياضة الأيسر. وكما بينت ليديا، فإنه توجد أمراض بدنية لا حصر لها يمكن تصنيعها. ولو أننا قمنا بعمل جيد برغم المعوقات فإننا نضيف ما يرفع من رصيد نجاحنا بينما كل هذه العوائق لا تعمل في صالحنا.

بالطبع، نادرا ما تؤدي العوائق إلى النجاح. وعلاوة على ذلك، فإن مثل هذه الإستراتيجيات تحول بيننا وبين فحص التجارب الفاشلة بشكل دقيق واستخلاص نتائج مفيدة بخصوص ما نحتاج إلى تعديله أو القيام به على وجه مختلف في المستقبل. على سبيل المثال، فإن السيرة الذاتية لـ "ليديا" ربما تحتاج إلى بعض التعديلات أو ربما تحتاج مهاراتها في المقابلات إلى بعض التدريبات، ولكن من المستحيل تقييم مثل هذه العوامل بسبب اختفائها تحت ركام العوائق التي وضعتها ليديا في طريقها.

ومن الممكن لطبيعة عوائق الذات اللاواعية أن تعمينا عن وجودها حتى عندما يبينها لنا شخص آخر. فقد كانت ليديا في بادئ الأمر مقتنعة بأن كل أعذارها كانت صالحة وأن فشلها كان بسبب الأحداث التي لم يكن لها يد فيها على الإطلاق. وعندما اقترحت عليها خلاف ذلك، كانت إجابتها بعبارات مثل: "أنت لا تتوقع أن أحنث بوعدي لابنتي، أليس كذلك؟ والمشكلة كانت أنني لم أستجب إلى إحساسي ولم أمكث في البيت. فما ضللني هو إحساسي قط".

## الخوف من الفشل في العائلات[٨]

كانت مواجهة خوف ليديا من الفشل أمرا ضروريا، لأن الدراسات أثبتت أن الآباء الذين يعانون خوف الفشل غالبا ما ينقلون مثل هذه المخاوف إلى أبنائهم. فمعظم الآباء يرون أن أبناءهم هم امتداد لهم ونواتج مهارات تربيتهم، ولذلك عندما يفشل الأطفال، فإن مشاعر الخجل تبدأ بالاشتعال في قلوب آبائهم. وبعد ذلك، ربما يكون رد فعل الآباء على فشل الأبناء هو التولي بعيدا عنهم ضمنيا (مثلا، من خلال نغمة صوتهم أو لغة أجسامهم) وصراحة (مثل التعبير عن استهجانهم أو غضبهم). والأطفال ينتبهون لانصراف آبائهم هذا، والذي يقدح في قلوبهم مشاعر الخجل ويعلمهم أن التجارب الفاشلة ينبغي أن نخشاها ونتفاداها.

ولكي أكون واضحا، فإنه في الغالب الأعم من المواقف، يكون الآباء غير واعين بأنهم ربما يكون لهم أثر سلبي في أبنائهم. فكان لدى ليديا ثلاثة أطفال كانت تحبهم بدرجة كبيرة. ومع ذلك، فالحقيقة التي تظل قائمة أنها لو لم تعالج الجراح النفسية الناتجة عن الفشل وتصحح من عاداتها المدمرة لذاتها، فمن الراجح أنها ستدوم لديها دائرة الخوف من الفشل وتنقلها إلى أطفالها.

## الاختناق تحت التأثير

كان بيـل بوكنر ذا مهنة لامعـة كلاعب أساسي في دوري البيسبول، الذي يحشد جمهورا فوق ٢٧٠٠ في فعالياته، والذي فاز فيه بتيجان التهديف، وكان نجمـه الأول. ولكنـه كان أكثر من عرف بالخطأ الـذي ارتكبه عندما لعب مع فريق بوسطن ريد سوكس في ١٩٨٦ ضد فريق نيويورك ميتس في أثناء بطولة العالـم. بوكنر كان في الأمام عندمـا فاتته كرة أرضية كان من المفترض أن يمسكهـا بسهولة، مما كلفه خروج فريقه ريد سوكس من المباراة وكذلك من كأس العالم. ويكاد يكون بونكر هو الرياضي الوحيد الذي أصيب باختناق في مبـاراة بطولة عند القيام بمهـارة بسيطة كانوا يؤدونهـا بسهولة تماما آلاف المرات. فلـم يصب أي من الرياضيين المحترفين فـي أحرج اللحظات كما هو معروف والاختناق أمر شائع ولكن بعيدا عن الألعاب الرياضية.

لمـاذا يلعـب الكثيـر منا مبـاراة جيـدة وفي النهايـة يرتعش فـي الكرة الأخيـرة؟ ولماذا يغني مغـن موهوب بشكل طبيعي فـي مسابقة حاسمة وفي النهايـة يقدم نشازا صادما في الفقرة الأخيرة؟ ولماذا يقدم مدير إعلانات أفضـل العروض لكل عميل، ثم يتلعثم ويقدم إجابات غير مترابطة ورسومات خالية عن التعبير عندما يدخل رئيس الشركة حجرته؟

منذ عقدين من الزمان بدأ علماء النفس في بحث السبب في نزوعنا إلى الاختناق تحت الضغط، ولكن الدراسات الحديثة فقط هي التي كشفت اللثام عـن الآليات النفسية المسئولة عن هذه الـزلات العقلية. فالاختناق يمكن أن يحـدث بسبب التوتر الـذي نشعر به في مواقف ضاغطـة بشكل مرتفع والتي تجعلنا نفكر أكثر من اللازم فيما لدينا من مهام وتصرف الانتباه عن الجزء المسئول في عقلنا عن تنفيذ المهام تلقائيا أو بشكل طبيعي. ولكي تفهم هذه النقطـة حاول القيام بالتدريب التالي. املأ قدح قهوة بالماء، وأمسك به من يده، وتمشَّ به في الغرفة. سيكون الأمر سهلا، أليس كذلك؟ والآن افعل ذلك مرة أخرى - ولكن هذه المرة - اجعل عينيك على الماء عند السير وركز على إجراء التعديـلات الضرورية حتى لا ينسكب الماء منك. والعديد منا سيكون

عرضـة لينسكب المـاء منه على الراجح عند هـذه المحاولة أكثر منا عندما نمشي بالقدح دون التفكير فيه.

ويتأسس الاختناق على آلية مشابهة لهذا الأمر[٩]. فكلما زاد ضغط الموقف، زاد علـى الأرجح تحليلنا لأعمالنا وتدخلنا في عملية التنفيذ الطبيعية للمهمة التـي نقـوم بها أو التـي تدربنا عليها مئـات المرات. ومع أننـا جميعا نرتكب أخطـاء، فعادة ما يحـدث الاختناق عندما تكون العواقـب وخيمة للغاية. فإن تداعيـات الاختنـاق واتهامات الذات يمكـن أن تكون عميقـة للغاية. فما زال بوكنـر يلقى صيحـات الاستهجان نتيجة لما وقع فيه من فشل حتى بعد خمس وعشريـن سنة، والكثيرون منا يلقى صعوبة في العيش تحت لحظات الاختناق لدينا طيلة سنوات أو حتى عقود.

## كيف تعالج الجراح النفسية الناجمة عن الفشل؟

غالبـا ما تكون تجـارب الفشـل مؤلمة ولكـن لا تستلزم جميعهـا الإسعافات النفسيـة الأوليـة. فالعديد من تجـارب الفشل تكون طفيفـة، ونتغاضى عنها بسهولـة نسبية، حتى لو أنها ظلت تؤلمنا لفترة قصيرة. وحتى تجارب الفشل الكبيـرة والأساسية مـن الممكن ألا تحتاج إلى عـلاج إذا كانت لدينا القدرة على اتخاذها خطوة على الطريق، والتقييم الدقيق لما ينبغي علينا القيام به بشـكل مختلف في المرة القادمة، وبـذل الجهد اللازم، والإصرار حتى نصل إلى هدفنا.

ولكـن عندما نخفـق باستمـرار أو عندما تكون استجاباتنـا على تجارب الفشـل بطرق تعمل على التقليل من ثقتنا بأنفسنا، وتقديرنا لذاتنا، وفرصنا فـي النجاح فـي المستقبل، فنحن نكـون عرضة لخطر السمـاح لنزلة البرد الصدريـة العاطفيـة أن تتحول إلـى التهاب رئوي نفسي، وبمـا أن الكثير من حـالات القلق النفسـي المسببة عن تجارب الفشل يمكـن أن تتراكم الواحدة الأخـرى، فمن الأفضل أن تكون حريصا وتقـوم بتطبيق علاجات الإسعافات

النفسيــة الأولية بأسرع ما يمكن بعد وقوع تجارب الفشل الكبيرة والمزعجة. دعونا نفتح خزانة الدواء النفسي ونعرض ما لدينا من خيارات للعلاج.

## الإرشادات العامة للعلاج

تتسبـب تجارب الفشل في ثلاثة أنواع من الجراح النفسية، فهي تحطم ثقتنا بأنفسنـا وتقديرنا لذاتنا، وتجعل أهدافنا تبـدو على أنها بعيدة المنال. وهي تشوه تصوراتنا، وتجعلنا نشعر باليأس من النجاح، وتضطرنا إلى الاستسلام أو التوقـف عن المحاولة. ويمكنها العمل على خلق نوع من ضغط الأداء الذي يزيد من ضيقنا ويؤدي بنا دون وعي منا إلى تدمير جهودنا في المستقبل.

إن العـلاج أ (الحصـول علـى الدعم) والعـلاج ب (استعـادة التحكم) يساعـدان على الحد مـن الضرر اللاحق بثقتنـا وتقديرنا لذاتنـا، ويحولان دون التشـاؤم وطـرق التفكيـر الانهزامية اللذيـن يؤديان إلى فقـدان الدافع والاستسـلام، وهي فـي المقابـل أيضا تقـوم بالتعزيز مما لديـنا من دافع، وأمـل، وفرص للنجـاح للمضي قدما. والعـلاج ج (تحمـل المسئولية) يركز علـى الاعتراف بالفشل وكذلك بالمخاوف والمشاعر التي تتولد عنه لكي يتم خفض احتمالية تدمير جهودنا في المستقبل. والعلاج د (التحكم في ضغط الأداء) يعمـل على الحد من ضغـط الأداء، والخوف مـن الفشل، والقلق من الاختبارات (والتهديد النمطي)، والاختناق.

## العلاج أ: احصل على الدعم وكن واقعيا

عندما يخبرني مريض عن خيبة أمله وفشله الذريع، فإن التعبير عن تعاطفي والتعبيـر عن الدعم العاطفي الحميم يكونـان أول ردود أفعالي – الأمر الذي

يجعل مرضاي يمدون أيديهم إلى علبة المناديل. والرد الثاني لديَّ هو الإشارة إلى بعض الدروس التي يمكن لهم أن يتعلموها من فشلهم والتي تساعدهم على المضي قدما - والتي غالبا ما تجعلهم يقذفون بعلبة المناديل في اتجاهي. فغالبا ما يكون بيان المنح الخفية علينا في المحن في حين أننا ما زلنا نعاني تلك المحن أمرا يضايق إلى حد ما.

ومع ذلك، فإن رد فعلي كان على النحو السابق لسببين: الأول - لأنني بارع في المراوغة. والثاني - لأن الأبحاث تواترت على أن أكثر الطرق فاعلية في علاج الجراح النفسية الناتجة عن الفشل هو العثور على الدروس الإيجابية فيما حدث. وعلاوة على ذلك، فغالبا ما يكون توفير الدعم النفسي والاجتماعي وحده[11] أمرا يزيد من مرارة تجارب الفشل لدى الأشخاص الذين مروا بها.

ولكن كيف يكون الأمر على هذا النحو؟ ألسنا دائما ما نستفيد من التعاطف عندما نكون مجروحين؟

إن تلقي الاهتمام والدعم النفسي بينما لا نزال نئن من ألم الفشل يمكن بالفعل أن يعطي شرعية لتصوراتنا (أو حتى تصوراتنا الخطأ) حول أوجه العجز والقصور في شخصيتنا وقدراتنا. ولكن إذا تم اتباع تعبيرات الدعم الاجتماعي سريعا بتقييمات واقعية لآثار الفشل، فساعتها يمكننا أن نستفيد من تلقي المصارحة النفسية في حين أننا ما زلنا نحتفظ بالتصور الأساسي والواقعي الذي يسمح لنا بأن "نكون واقعيين".

هذه التركيبة الثنائية من الحصول على الدعم النفسي وتقييم ما يمكن أن نجنيه أو نتعلمه من التجربة هي أكثر الأساليب فاعلية التي يمكننا أن نتخذها إبان فشل ذريع. الكثيرون منا بارعون في الحصول على الدعم النفسي، ولكن استنتاج الحقائق الرئيسية ذات الصلة في حين ما زلنا نشعر بالأسف على أنفسنا يمكن أن يمثل تحديا للبعض.

## تدريب لتيسير التعلم من تجارب الفشل

التدريب الكتابي التالي سوف يساعدك على تحديد ما يمكنك أن تربحه من تجارب الفشل، فهناك دروس أربعة عامة يمكن استخلاصها من غالبية هذه التجارب. قم بتطبيق كل واحد من هذه الدروس على الموقف الخاص بك.

١. *الفشل هو معلم عظيم*. فقد فشل توماس إديسون آلاف المرات قبل أن يخترع المصباح وكان يرى كل تجربة فشل على أنها تجربة للتعلم. وعلى حد قوله: "إنني لم أفشل مرة واحدة. لقد تعلمت عشرة آلاف من الأشياء التي لم تنجح". فدائما ما يخبرنا الفشل عن شيء لابد أن نقوم بتغييره في إعدادنا أو تنفيذنا للمهمة. ماذا ينبغي عليك أن تفعله بطريقة مختلفة في المرة القادمة؟

٢. *الفشل يقدم لنا فرصا جديدة*. فقد فشلت أول شركتي سيارات لـ هنري فورد، ولو نجحتا لما حاول لإقامة الشركة الثالثة، التي جاءت عندما واتته فكرة تصنيع خط إنتاج وأصبح واحدًا من أكثر الناس ثراء في زمانه. فما الفرص التي يمكن أن تقدمها لك تجربة فاشلة؟

٣. *الفشل يمكن أن يجعلنا أقوى*. فكانت ديانا نياد في الثانية والستين من عمرها في أغسطس ٢٠١١ عندما حاولت السباحة من كوبا إلى فلوريدا، وهي مسافة تصل إلى حوالي ١٥٩ كيلو مترًا. وللأسف، كانت أزمات الربو هي التي أجبرتها على الإقلاع عن محاولتها بعد أن قطعت ٩٥ كيلو مترًا من المسافة. والجدير بالذكر أنها حاولت الأمر ذاته مرة أخرى بعد أقل من شهرين. وقامت بالسباحة في هذه المرة بما يزيد على ١٢٩ كيلو مترًا قبل أن يأتيها الألم الحاد الذي أجبر أطباءها على سحبها من الماء. وساعتها فقط أعلنت ديانا أنها لن تحاول السباحة مرة أخرى؛ ولكنها أدركت بمجرد أن توارى ألمها

وخيبة ألمها الأولية أن تلك المحاولتين جعلتاها أقوى وأكثر احتمالية للنجاح لو كانت حاولت مرة ثالثة. فقامت بمحاولة في أغسطس ٢٠١٢ ومع أنها سبحت لمسافة أكثر من محاولتها السابقة، فلم يجبرها على الخروج من الماء وتحقيق أملها إلا العواصف الخطيرة.

كلنا يصاب بانخفاض روحه المعنوية عندما نفشل؛ ولكن التعافي مرة أخرى من فشلنا والتعلم من التجربة سوف يزيدنا قوة ويجعل احتمال نجاحنا أكبر في المستقبل. فما السبل التي من الممكن أن يزيد بها الفشل من قوتك؟

٤. *بعض تجارب الفشل هي أيضا نجاحات.* إنني دائما ما أتعجب مما تشعر به وصيفة ملكة جمال العالم حينما يكون لديها الوقت للتفكر وانتقاء قصاصات الورق الملونة من شعرها. هل تشعر بالفخر لأنها مثلت دولتها بشكل جيد، أم أنها تشعر بالإحباط حيث إنها كانت قريبة جدا من المركز الأول ولم تفز به؟ إن الأمر يكون صادما عندما يخسر فريقنا الرياضي المحترف المباراة الفاصلة ولكن هل هذا يلغي ما حققه من إنجاز للوصول إلى التصفيات في المقام الأول؟ بالطبع، يكون مخيبا للآمال عدم حصولنا على فرصة عمل بعد الكثير من المقابلات ولكن علينا بالفعل أن نشعر بالشجاعة لأننا أصبحنا من بين أكثر المتقدمين لطلبات العمل.

إن كثيرا من تجاربنا الفاشلة هي بالفعل نجاحات بطريقة ما، إلا إذا نزعنا إلى التركيز على أوجه الفشل بشكل أكبر من أوجه النجاح. فلا يهم ما نشعر به من خيبة أمل، فعلينا دائما أن نبين مراحل النجاح حتى ولو فشلنا في نهاية المطاف. فأي من الطرق التي يمكنك أن ترى من خلالها فشلك نجاحا؟

٥. *الفشل يجعل النجاح في المستقبل ذا معنى كبير.* تكشف الدراسات عن أنه كلما عملنا بجد، تغلبنا على الكثير من تجارب الفشل

والتحديـات، وكلمـا زادت فرحتنا، ورضانا بشـكل كبير عندما ننجح فـي نهاية المطاف. أوسـكار بيستوريوس لاعـب رياضي محترف من جنـوب إفريقيا استطاع فـي ٢٠١١ أن يجري مسافـة الـ ٤٠٠ متر في سباقـات العـدو السريع فـي المسار وخسـر بطولة العالـم في كوريا الجنوبية. ومع ذلك، فعلى خلاف العدائين الآخرين في المجال، فإن بيستوريوس من مبتوري الأطراف؛ حيث تم بتر كلتا رجليه عندما كان طفلا. فبالجري على "نصلين" من المعدن، أصبح أول رياضي معاق يعدو فـي بطولة العالم للأصحـاء. وبعد ذلك تـوج إنجازاته بالتقدم إلـى نصف النهائيـات للعدو الفـردي والفوز بالميداليـة الفضية في السباقات المتوالية (بالإضافة إلى تسجيله الرقم القياسي القومي).

بالنسبة إلى بيستوريوس، فإن وجوده على مسار العدو هو انتصار فـي حد ذاته. فقد أمضى العديد مـن السنوات مناضلا في المحاكم ليحصل على الحق في العدو في بطولات العالم، والأوليمبياد، وأخيرا أثبـت أن نصليـه لم يحـرزا له "فائـدة" على غيره مـن الرياضيين. وحتـى بعدما فاز في المعركة القانونيـة، فإنه قد ناضل ليحصل على الحـد الأدنى مـن الوقت الذي يؤهله لهذا الحـدث، فقد فشل بالقيام بذلـك حتى آخر سباق قبـل الموعد النهائي - وهـو أسبوع وحيد قبل بدء البطولـة. وعندما تقـدم بيستوريوس لمسار العـدو، كانت جميع الكاميـرات في الملعـب مسلطة عليه. كانت علامـات الرهبة والفرح على وجهه عندما تم إعلان اسمه تألقا لكل رياضي آخر هناك وجعلت أي أحد شاهد هذا المشهد أن يصاب بالقشعريرة. وقام بيستوريوس بتكـرار تجربتـه المذهلة ووصل إلـى الدور نصف النهائـي في العدو لـ ٤٠٠ متر فـي أوليمبيـاد لنـدن ٢٠١٢. (للأسـف، أصيـب معجبو بيستوريوس بقشعريرة كبيرة من نوع مختلف عندما تم القبض عليه في فبراير ٢٠١٣ بتهمة قتل صديقته).

إننا كلما زادت تجاربنا الفاشلة، كان هناك في نهاية المطاف أثر كبير لنجاحنا على حالتنا المزاجية، وتقديرنا لذاتنا، وثقتنا بأنفسنا. فكم بالأحرى سيكون معنى النجاح لك عندما تواجه فشلا ما؟

٦. *النجاح ليس ضروريا دائما*. فقد بدأت الدراسات الحديثة بإلقاء الضوء على جانب مذهل للفشل[١١]: فالعديد من المزايا التي نأمل في حصادها من جراء مواصلة أهدافنا لا تعتمد بالضرورة على قدرتنا على إتمامها. ففي أغلب الحالات، يسهم التقدم المطرد نحو أهدافنا في المزيد من التقدم نحو سعادتنا الدائمة وتحقيق ذاتنا أكثر من تحقيق هذه الأهداف بالفعل. فما نشعر به من رضا، وإثارة، وفخر، وإنجاز شخصي كلما قربنا من هدفنا يتضافر جميعا لإنشاء مركب مبهج من الرضا والفرحة يصنع العجائب لحالتنا المزاجية، ودوافعنا، وراحتنا النفسية. فهل تستطيع تحديد سبل تمكنك من استخلاص معنى مهم ورضا من العمل على الوصول إلى هدفك؟

## ملخص العلاج: احصل على الدعم، ثم كن واقعيا

*الجرعة*: قم بتطبيق العلاج بأسرع ما يمكن في كل مرة تواجه تجربة فشل جادة.

*الفاعلية*: فعال في الحد من الثقة بالنفس، وتقدير الذات، والدافع لدينا.

*المزايا الثانوية*: الحد من ضغط الأداء.

# العلاج ب: قم بالتركيز على العوامل التي تستطيع التحكم فيها

إن الفشل يمكن أن يجعلنا نشعر بأننا عاجزون ومحاصرون، كما لو أن الأحداث خارجة عن سيطرتنا وأننا محكوم علينا بالفشل. وبمجرد أن نعتقد أننا لا نستطيع فعل شيء يمكن أن يغير من مجريات الأمور، فإننا نميل إلى الاستسلام أو القيام بجهود ضعيفة فقط. ومع ذلك، فالخضوع لمثل هذا الشلل في التصرف يمكن أن يحوِّل نزلة برد نفسية إلى التهاب رئوي نفسي؛ حيث إنه غالبا ما يؤدي اليأس والعجز إلى حالات من قبيل الاكتئاب المرضي.

إن المأساة في خبرات الفشل تكمن في أن العديد من الافتراضات والتصورات التي تقودنا إلى استخلاص نتائج تعجيزية حيال انعدام التحكم لدينا في الأمور تكون مخطئة بالفعل. وعلاوة على ذلك، أثبت العلماء مرارا أن تغيير منظورنا وتركيزنا على بعض جوانب من الموقف التي تحت سيطرتنا يمكن أن يكون له أثر مفيد بشكل كبير على ما لدينا من أمل، ودافع، وتقدير ذاتي. وفي كثير من الحالات، فإن مجرد الحصول على معلومات تفند افتراضاتنا غير الصحيحة حول عجزنا وانعدام سيطرتنا يكون كافيا لتعافينا من الشلل في التصرف ويحول دون تفاقم "نزلة البرد النفسية" إلى حالة أسوأ.

وقد قامت إحدى الدراسات بتوضيح هذه النقطة على مجموعة من كبار السن فوق الخمس والستين[١٢]. فغالبا ما يحب كبار السن الجلوس إلى حد ما، الأمر الذي يمكن أن يضر بصحتهم (ومع هذا فإن كثرة الجلوس ليس صكا للصحة الجيدة في أي سن). والمشكلة أن كبار السن في هذا الأيام غالبا ما يعتقدون أن كثرة الجلوس هو أمر طبيعي بالنسبة لسن الشيخوخة (والذي - بالطبع - ليس صحيحا). وقام العلماء بتعليم كبار السن ألا يعزو نمط كثرة جلوسهم إلى السن ولكن إلى العوامل التي يتحكمون فيها تماما، مثل مقدار المشي الذي يميلون إلى القيام به يوميا. وبعد ذلك بشهر، أدى

هـذا التدخل البسيط بكبار السن أن يزيـدوا من فترة سيرهم بمقدار ميلين ونصـف الميل أسبوعيا (وهـو أمر كاف بشكل كبير) وأفـادوا بوجود تحسن مناظر في قدرتهم على التحمل وصحتهم العقلية.

إن أفضـل طريق لاستعادة إحساس السيطرة على الظروف التي تؤول بنا إلـى الفشل هي إعادة النظر فـي كل من إعدادنا (التخطيط لهدفنا) وأدائنا (كيـف يمكننـا تنفيـذ جهودنا علـى أرض الواقـع) حتى نتمكن مـن تحديد العناصـر التـي كنا ننظـر إليها على أنهـا خارجة عن سيطرتنـا لتكون تحت تحكمنا إذا ما تناولناها أو نظرنا إليها بشكل مختلف.

## تدريب على اكتساب التحكم في الإعداد لهدفنا

لمـا كان مـن الأفضل متابعة هـدف واحد في وقت واحد[١٢]، فقـم بإتمام هذا التدريـب لكل هدف على حـدة. ولقد أدرجت في هــذا التدريب ردود بولين- تلـك المـرأة المطلقة حديثا وما لديهـا من قرارات وفيـرة للسنة الجديدة- لأغراض توضيحيـة. وافقت بوليـن على أن تعطـي الأولوية لبنـد "اكتساب أصدقـاء جدد"؛ حيث إن شبكتهـا الاجتماعية قد انخفضـت بشكل كبير في غضـون فتـرة الطلاق وكانـت تائقة إلـى إيجـاد منافذ جديـدة للمشاركات الاجتماعية وصداقات جديدة يمكن أن تتمتع معهم بالحياة.

١. عرِّف هدفك بشكل واقعي ومحدد بقدر المستطاع.

*وضع في اعتبارك ما يلي*: صياغة أهداف واضحة وقابلة للقياس. على سبيل المثال، "الوصول إلى نظام للصيف" شيء واقعي ولكنه غير محدد. "الفـوز باليانصيب" شيء محدد ولكنـه غير واقعي، و"كتابة أفضـل الروايات مبيعـا" شيء لا هو محدد (ما هـو موضوع الرواية) ولا هـو واقعـي (فقليل مـن الروايات هي التـي تصبح أكثـر مبيعا). وقـد حددت بولين هدفها "إيجاد ثـلاث طرق للقاء الأشخاص ذوي الاهتمام المشترك".

وعلاوة على ذلك، فتحديد هدفك بالطرق التي تهمك شخصيًّا" والتي تجدها ممتعة وشائقة في حد ذاتها سوف تساعد على زيادة دافعك على المدى الطويل. على سبيل المثال، ربما تحدد هدف خفض وزنك والتدريب على أنه "تطوير لأسلوب حياتي أكثر صحة يعطيني مزيدا من الحيوية والاعتماد على النفس حتى أستطيع التمتع بالأنشطة الفعالة مع أطفالي وأحفادي حتى سنوات عديدة قادمة". وأيضا، عليك بتوجيه عناية خاصة لأنظمة التغذية التي تختارها. على سبيل المثال، ربما يتجه دافعك نحو التدريب إلى مزيد من القوة ويستمر إلى فترة أطول إذا ما التحقت بمجموعة من الأصدقاء من محبي السير أكثر مما لو قمت بالجري في حلقة مفرغة في الطابق الأرضي في بيتك.

٢. قم بتقسيم الهدف على خطوات متوسطة المدى.

وضع في اعتبارك ما يلي: أن طريقة تقسيمنا لأهدافنا طويلة المدى على خطوات متوسطة المدى يمكن أن يكون له عظيم الأثر في دافعنا. فالأهداف متوسطة المدى يمكن أن تسبب لنا فقدان الهمة والحماسة ونصبح أقل اهتماما لمواصلة هدفنا الأكبر، ومن ثمَّ إعاقة هدفنا. فالأهداف متوسطة المدى التي تمثل تحديا تنزع بنا إلى الإحباط ومن أجل ذلك أيضا تؤدي بنا إلى فقدان الدافع. فحاول أن تحدد معالم متوسطة توفر لك جوًّا من التحدي وليس جوًّا من تثبيط الهمم. فمن الأفضل أن تنال بعضا من الأعمال الناجحة تحت توجيهاتنا، لهذا ينبغي التكثيف تدريجيا بدءا من التحديات الأسهل والتي تصبح (تدريجيا) أكثر صعوبة.

وعندما نحدد أهدافنا الجزئية فمن المهم التركيز على المتغيرات التي تحت سيطرتنا (مثل أدائنا) بدلا من التي ليست تحت سيطرتنا (مثل نتيجة معينة). على سبيل المثال، على صاحب

أهداف فقدان الـوزن أو اللياقة البدنية التركيز على ما نأكله أو كمية التدريبـات الرياضية التي نقوم بهـا (بالنسبة إلى التي نتحكم فيها) وليس كم ما نفقده من الوزن (حيث إننا لا نستطيع أن نرغم أجسامنا علـى فقد الوزن بنسبة معـدة سلفا). فلو كنا نخطـط لإنشاء صفحة شخصيـة على الإنترنـت فينبغي علينـا أن نحـدد المخصصات من الوقـت الذي نخطـط للتغاضي عنه مؤقتـا للعمل فيـه، وليس التقدم الفعلـي الـذي نأمل إحـرازه (حيث إنه مـن الصعب التنبـؤ بمشاكل البرمجـة والتصميم والصعوبـات الأخرى). فمـن الأفضل أن نشعر بأننـا نحـرز تقدما على سجـل موقع عشـاق الجبن لأننـا نعمل عليه العديد من الساعات كما نقول -- فهذا أفضل من الشعور بالفشل رغم مـا قمنا بـه لأننا كنا نقضي نصف يوم فـي تغيير حجم صورة مذهلة لجبن الفلوسركاسيه السويسرية.

قامـت بولين بتقسيم هدفها إلى الأهداف الجزئية التالية: "قمت بوضـع قائمـة بالأنشطـة التي أهتم بهـا. وبحثت عبـر الإنترنت على السبل الممكنة. وكنت أكتشف طريقة جديدة كل أسبوع".

٣. قم بإعداد إطارات زمنية لكل من الأهداف الكلية والفرعية.

وضـع في اعتبارك ما يلي: من الأفضـل أن تبدأ بالعمل من خلال الأهـداف المتوسطة على قائمتك وأن توضح إطارين زمنيين لكل من تاريخ/ساعـة البداية وتاريخ/ساعة الانتهـاء. فربما جعلت المواعيد النهائية من الضـروري أن نعمل على إنشاء إطار زمني لهدفنا الأكبر قبـل وبعد تحديد أطر زمنية لكل من الأهـداف المتوسطة تبعا لذلك (مثـل الحال عندما نقـوم بالتدريب لماراثون أو إنشـاء ملف لوظيفة قادمـة أو مقابلة مدرسية)، ولكن ينبغي علينا إذا أمكن أن نعد الأطر الزمنية للأهداف المتوسطة أولا: حيث إن هذا يتيح لنا جداول زمنية أكثـر واقعية وأسهـل تحقيقا. وكلمـا بذلنا جهدا كبيـرا عند صياغة

أهدافنا المتوسطة، فإن جعل الأطر الزمنية تحديا بشكل معتدل هو أفضل وسيلة للحفاظ على مصلحتنا، وجهدنا، ودافعنا. وبالنسبة إلى بولين فقد قررت البدء من اليوم التالي وأن تستكشف وسيلة جديدة كل أسبوع حتى عثرت على واحدة ملائمة، والتي بعدها سوف تستكشف طريقة جديدة كل أسبوعين.

٤. ضع قائمة لأية تغييرات محتملة، أو تراجعات، أو إغواءات يمكن أن تنشأ.

وضع في اعتبارك ما يلي: سيكون من الحكمة أن نتبنى شعار الكشافة وأن نكون "مستعدين" لحل الأمور التي ليس فقط من المحتمل أن تسوء ولكن ما يمكن أن تسوء بالفعل أيضا. على سبيل المثال، لو أن هدفنا هو تخفيض تناولنا للمشروبات واعتماد الاعتدال فربما نتوقع أن نحتاج إلى وضع خطة لما نقوم به خلال حفلات العطلات في العمل بل وينبغي علينا أيضا التفكير فيما نفعل إذا ما تمت دعوتنا إلى حضور الدقائق الأخيرة في عشاء عمل مع عملاء من عاشقي المشروبات. وبالنسبة إلى بولين فإنها توقعت مشاكل مع جليسة أطفالها التي لديها تاريخ حافل مع إلغاء المواعيد في آخر لحظة.

٥. ضع قائمة بالحلول المحتملة لكل من المنعطفات، أو التراجعات، أو الإغواءات أعلاه، مشتملة على ما تستطيع أن تفعله لتتفاداها وعلى خطتك لتنفيذ هذه الحلول. وقم بإعداد ما تنوي تنفيذه في عبارات إيجابية (مثل: "إذا عُرضت عليَّ سيجارة فسأقول: "*لا، شكرا، لقد تركت التدخين*". وهذا بالمقارنة بـ : "إذا عُرضت عليَّ سيجارة فلن آخذها").

ضع في اعتبارك ما يلي: إن توقع المشاكل والإعداد لحلها طول الوقت هو أمر ضروري لتفادي الشعور بالتثبيط والحفاظ على الدافع والروح المعنوية عندما تبرز الصعوبات. فأي حل هو في النهاية أمر جيد تماما مثل إعدادنا لتنفيذه. على سبيل المثال، فالطلب من نساء على وشك إجراء فحص لسرطان الثدي أن تقضي دقائق قليلة في الإعداد لوقت وكيفية فعلهن لذلك[١٥] يجعلهن متابعتهن للفحص على الراجح مرتين أكثر من النساء اللاتي لم يقمن بالإعداد لذلك. كان الحل بالنسبة إلى بولين هو أن تجد جليسة جديدة لأطفالها تستطيع أن تتصل بها عند الضرورة.

## إعادة النظر في تنفيذنا للمهمة

ليست كل تجاربنا الفاشلة بسبب الخطأ في الإعداد. فنحن أيضا بحاجة إلى تحديد وسائل لكسب السيطرة على كيفية تنفيذ المهمة. على سبيل المثال، فقد تخلى ليني عن أحلامه في أن يكون ساحرا محترفا لأنه اقتنع بأنه بذل كل ما بوسعه لتطوير الخدع المميزة له، وما زال يفشل فيها. وقضى ساعات لمراجعة قوائم كل الخدع التي كان يعرفها. وحاول من خلال مجموعات وتوضيحات جديدة للعصف الذهني حتى يمكنه الارتقاء بها إلى مستوى جديد؛ ولكن رغم كل الجهود، فشل في التوصل إلى حيل مذهلة.

وبعد الاستماع إلى جهوده، عبرت عن تعاطفي معه لما يشعر به من خيبة أمل (مما جعل ليني يمد يده إلى علبة المناديل). وبعد ذلك أخبرته بعدم موافقتي تماما له في تقييمه، واستعددت لمراوغته. اندهش ليني من تعليقي وأصابه الفضول بشكل كبير. وشرحت له أنه ما زالت هناك طرق كثيرة للعصف الذهني يمكن أن يكتشفها وأنه من خلال محاولته لتوليد أفكار من قائمته الحالية للحيل فقد حدد بالفعل من خياراته وأنه بدون قصد جعل جهود العصف الذهني التي قام بها غير فعالة.

وبعد ذلك قدمت له أمثلة من الطرق الأخرى بها يمكن أن يتناول العصف الذهني، على سبيل المثال - من أعلى إلى أسفل - ومن خلال تحديد أول الموضوعات المتعلقة بالمفاهيم وجد الأمر مقنعا (الأسرة، الحنين، الحب، الثقافة، الغذاء، إلخ) وساعتها فقط أعاد النظر في كيفية استدعاء هذه المفاهيم من خلال استخدام السحر. أو أنه استطاع البدء بالتأثير العاطفي الذي كان يحاول أن ينشئه (الرهبة، والدهشة، والتعجب، الاضطراب، الذهول، الصدمة، إلخ) وأيضا على التتابع الذي يريده. وقد استطاع مبدئيا التركيز على المواد أو الطرق غير التقليدية (مثل تغيير الاتجاهات). على سبيل المثال: اقترحت عليه أنه سيكون مضحكا لو أنه بدلا من الإمساك بالبطاقات، قام بوضع البطاقة التي يتم اختيارها في قبعة، وسحب أرنبًا، وأخرج عددا من الأرانب لواحد من الجمهور ليختار من بينها، ووضع الأرنب الذي في القبعة، وسحب بطاقة (ويا للحسرة فلم يوافقني ليني على اقتراحي).

إن الفشل قد تسبب في الحد من خيارات ليني بطرق أخرى أيضا. فقد كان مقتنعا بأن الجمهور سيكون مهتما أكثر لنجوم ونكات التليفزيون الواقعي عن المشاهير والسياسيين أكثر من اهتمامهم بعروض السحر. ومع ذلك، فإنه لم يعد النظر في دمج هذه المفاهيم في عمله الحالي ويعمل على تغيير ثرثرته وفقا لذلك. أدرك ليني مؤخرا وجود العديد من الطرق الأخرى التي يمكن أن يستكشفها وأنه من السابق لأوانه أن يقلع عن حلمه. وتغيرت حالته المزاجية لحظة وصوله إلى القرار ولأول مرة أرى بارقة أمل في عينيه.

## تدريب على اكتساب التحكم في تنفيذنا للمهمة

الهدف من التدريب الكتابي هذا هو أن نحدد العوامل التي أسهمت في الفشل والتي يمكنك السيطرة عليها وأن نقرر كيفية التعامل مع هذه العوامل عند القيام بجهود مستقبلية، وقد أدرجت فيه ردود ليني لأغراض توضيحية.

١. قم بوصف تجربة الفشل قيد النقاش. وكن متأكدا من أنها تجربة واحدة من الفشل. فعلى سبيل المثال، لو أنك فشلت في اختبار قيادة السيارات خمس مرات، فاكتب في القائمة المحاولة الأخيرة.
وكتب ليني: "فشلت في أن أكون ساحرا محترفا".

٢. اكتب العوامل التي أسهمت في إخفاقك. كتب ليني: "ضعف الخدع المميزة، وعدم وجود متعهد، وضعف الاتصالات، وعدم اهتمام الجمهور بالسحر".

٣. حدد العوامل التي يمكنك التحكم فيها وتلك التي لا يمكنك التحكم فيها. فعلى سبيل المثال، ربما تكون العوامل التي يمكنك التحكم فيها "إنني فشلت في إكمال سباق الماراثون لأنني لم أعط نفسي الوقت الكافي للتدريب"، أو "فشل زواجي لأننا لم نتعلم أن نتواصل مع بعضنا البعض". وقد تكون العوامل الخارجة عن إرادتك مثل "فشلت في اختبار العمل بالنادي لأنني أتعصب في أثناء الاختبارات المهمة" أو "فقدت العميل لأن المنتج الذي قمنا بتسليمه كان به العديد من المشاكل".

كتب ليني العوامل الخارجة عن إرادته كالتالي: "لن يأخذني أي متعهد دون توقع حيل قوية مني"، "لست ساحرا جيدا بما يكفي لاختراع حيل مذهلة"، "ليس لديَّ معارف يمكنها مساعدتي على الحصول على المزيد من الحجوزات أو توفير متعهد"، "أغلب الجمهور لا يهتم بالسحر". وكان العامل الوحيد الذي تحت سيطرته هو "الإقلاع عن السحر كأن هو قراري".

٤. قم بفحص كل عامل خارج عن إرادتك وحاول أن تراه بشكل مختلف. وانظر إذا كنت تستطيع أن تستبدل به أحد العوامل التي يمكنك التحكم فيها. على سبيل المثال، يمكن أن تستبدل قولك: "إنني لم

أتخذ الخطوات اللازمة للتحكم في توتر الاختبارات لديَّ (لأننا دائما ما يكون في استطاعتنا تعلم طرق للقيام بذلك)"، بقولك: "لقد فشلت في اختبار العمل بالنادي لأنني أتعصب في أثناء الاختبارات المهمة"، ومن المحتمل أن تستبدل: "كان ينقصني التدريب اللازم على التعامل مع الشكاوى حتى أستطيع استعادة العميل" (لأن التدريب على إدارة الشكاوى شيء يمكن دائما الحصول عليه)، بـ "فقدت العميل لأن المنتج الذي قمنا بتسليمه كان به العديد من المشاكل".

قام ليني بتبديل عبارة "لست ساحرا جيدا بما يكفي لاختراع حيل مذهلة"، بـ "لقد حاولت طريقة واحدة من بين طرق العصف الذهني العديدة". وبدل "ليس لدي معارف يمكنها مساعدتي على الحصول على المزيد من الحجوزات أو توفير متعهد"، بـ "لم أتواصل عبر الإنترنت مع سحرة آخرين، ولا متعهدي الحجوزات، أو مالكي النوادي بما فيه الكفاية". وغيّر "أغلب الجمهور لا يهتم بالسحر"، بـ "لم أقم بإعادة هيكلة الحيل التي أقوم بها لتكون متعلقة بما يهتم به الجمهور من موضوعات".

٥. وبمجرد أن تنتهي من الخطوة ٤ قم بإعداد قائمة جديدة من بنود العمل التي تدخل في نطاق سيطرتك. وبالنسبة إلى كل واحد من هذه العوامل، فعليك بتحديد طريقة معالجتك لهذه المسائل أو إجراء التغييرات اللازمة لتحسين فرصك للنجاح في المستقبل.

بالنسبة إلى ليني فقد قرر تجريب ثلاثة أساليب إضافية للعصف الذهني لحيلته المميزة وإعطاء نفسه سنة إضافية للقيام بذلك. وقرر أيضا أن يركز على التواصل عبر الإنترنت مع سحرة آخرين، ومتعهدي حجوزات، ومالكي نواد، وأن يزيد من حضوره على شبكة الإنترنت باستخدام مواقع التواصل الاجتماعي.

وبعد ثمانية أشهر ترك لي ليني رسالة يفيدني فيها بأنه سيبدأ عرض خدعه المميزة الجديدة على التلفاز! وكانت خدعًا مؤثرة

وجميلة بصريا. ولكن بالنسبة لي، كان أكثر شيء سحريا في ظهوره لأول مرة على التلفاز هو ما شاهدته على وجهه من فرح كبير حينما كان يقوم بذلك.

### ملخص العلاج: التركيز على العوامل التي تستطيع أن تتحكم فيها

١. *الجرعة:* قم بتطبيق العلاج بأسرع ما يمكن في كل مرة تعاني فيها تجربة فشل كبيرة، وتأكد من مراجعة تدريبات التنفيذ والإعداد للهدف قبل القيام بجهود في المستقبل وعند وضعك أهدافا جديدة.

*الفاعلية:* فعال في الحيلولة أو الحد من الشعور باليأس والعجز، وعلى زيادة الأمل والدافع، وتحسين فرص النجاح في المستقبل.

*المزايا الثانوية:* يعمل على التقليل من الأضرار التي لحقت الثقة بالنفس وتقدير الذات ويقلل من ضغط الأداء.

## العلاج ج: تحمل المسئولية واعترف بالخوف

رغم أن إظهار الأعذار لفشلنا هو أمر مغر، فإن القيام بذلك يمنعنا من تعلم العديد من الدروس التي يمكن أن تفيدنا. والأسوأ من ذلك، فكلما تنكرنا لكل مسئولية يمكن أن نتحملها، زاد الشعور مع ذلك بأن الموقف خارج عن إرادتنا. ومن خلال الاعتراف بأن الفشل عادة ما يتطلب على الأقل شيئا من الخوف والضيق، فإننا نستطيع أن نكون على تواصل بهذه المشاعر، وتملكها، وبالتالي نمنعها من التأثير في سلوكنا بشكل غير واع ومدمر.

فقد كافحت ليديا – تلك الأم التي كانت تريد العودة إلى العمل بعد أن قامت بتربية ثلاثة أطفال -- لأن ثقتها بنفسها وتقديرها لذاتها كمحترفة في

مهنتها كانا قد انخفضا بشكل كبير بعد التوقف طويلا عن العمل. وقد قامت إعاقة الذات في اللاوعي بحماية تقدير الذات لديها من خلال توفير أعذار جاهزة لأية تجربة فشل من المحتمل أن تقابلها. وللأسف، فقد كان هذا ضمانة عملية على فشلها، وهي الحقيقة التي لم تبصرها ليديا تماما. وفي اللحظة التي فرغت من إخباري عن سادس مقابلاتها للعمل الفاشلة تماما (شجارها مع موظفة الاستقبال لدى مديرها المحتمل)، قررت أن أشاركها مخاوفي.

بدأت بالقول: "أحيانا ينتابني القليل من القلق عند عودتي إلى العمل بعد أسبوع من الإجازة. وأستطيع أن أتصور كم يجب أن يكون الأمر مرعبا عند العودة إلى مكان العمل بعد تغيب زاد على عقد من الزمان".

أكدت ليديا: "حسنا، بالتأكيد، نعم، إن الأمر مخيف قليلا".

"أنا متأكد أنه يجب أن يكون. هل ناقشت هذا المنحى من الأشياء مع شخص ما؟"، هزت ليديا رأسها. واصلت: "الشعور بالخوف، والضيق، وحتى بالرعب هو أمر طبيعي تماما - يا ليديا - وخاصة فيما حدث من متغيرات في صناعة التسويق على مدى العشر سنوات الماضية. في الواقع، سيكون غريبا إذا لم تكوني خائفة بعض الشيء. ولكن الطريقة التي تعمل بها مخاوفنا - إذا كنا لا نسيطر عليها وإذا لم نتحدث عنها - فإن عقلنا سوف يجد طرقا أخرى للتعبير عنها".

سألت ليديا: "مثل ماذا؟".

أجبت مبتسما: "مثل الدخول في معارك مع سكرتيرة الشخص الذي سيقرر مدى ملاءمتك للعمل مع طاقمه".

اعترضت ليديا: "ولكنك لا تعلم كم كانت مزعجة".

قلت: "بالفعل، أنا أفترض أنها كانت مزعجة بشكل كبير، ولكنك لديك ثلاثة أطفال، يا ليديا. فيكون تخميني أنه يجب عليك أن تكوني معتادة للتعامل مع المواقف المزعجة والمحبطة". هزت ليديا رأسها. "لمرة أخرى.

أعتقد أنك لم تكوني تعبرين عن مخاوفك بشكل واع ولهذا قرر عقلك التعبير عنها لك".

"انتظر، هل تعني مثل الصداع النصفي وألم المعدة؟ لقد كانوا حقيقيين!".

أجبت: "هكذا هو إحساسك بالضيق بسبب الفشل، ولكن ما لم تعترفي به وتعرفي كيفية التعامل معه، فإنني أرى أنك ستواجهين المزيد من الصداع وألم المعدة في المستقبل". شعرت بالارتياح لأن ليديا لم تجادلني هذه المرة، وأصبحت بالفعل تفكر في الأمر. وبقدر ما كان هذا صعبا، فإن ليديا أخيرا كانت قادرة على امتلاك مشاعرها وتحمل المسئولية عن كل مرة فشلت فيها في مقابلات العمل (وإعاقة الذات التي كانت السبب فيها). وعندما فعلت هذا، كانت قادرة على أن تعيد الكرة في البحث عن عمل بشكل أفضل. استغرق الأمر منها عدة شهور من البحث والعديد من مرات الإخفاق في المقابلات ولكنها أخيرا وجدت وظيفة في مجالها ودخلت إلى سوق العمل بنجاح مرة أخرى.

علينا أن نفترض تماما أنه حيثما يذهب الفشل، فإن الضيق والمخاوف تتبعه. وأفضل طريقة لامتلاك مشاعرنا وإخفاقاتنا هي الحديث عنها مع من يستطيع مساعدتنا من الناس. فالبوح بمخاوفنا والإفصاح عنها لمن نثق به من الأصدقاء أو أفراد عائلتنا سوف يعمل على الحد من حاجتنا في لا وعينا للتعبير عنها بشكل تخريبي لذاتنا. والاختيار الثاني هو أن نكتب عن مخاوفنا في مجلة أو حسابنا الشخصي على الإنترنت، طالما نضمن لها تحقيق التوازن مع تقييمات الأكثر تفاؤلا.

ومن أكثر الطرق الفعالة في إزالة الألم النفسي لتجارب الفشل هي أن نجعلها موضوعا للمزاح عندما يكون الأمر ملائما لفعل هذا. فقد وجدت الدراسات أن رؤية المزحة[٦] في تجربة فاشلة وسيلة فعالة للغاية للتغلب على الألم وكذلك أي نوع من الإحراج أو الخجل نجم عن الفشل. فكونك قادرا على "رؤية الفكاهة" في موقف ما فإن هذا يساعد على الحد من ضغط

الأداء عند القيام بمحاولات في المستقبل. وبالتعبير عن مخاوفنا بطريقة فكاهية فإننا نقلل من حاجة عقولنا للتعبير عنها بلا وعي. وبطرق انهزامية. وبالطبع، فليست كل تجاربنا التي أخفقنا فيها يمكن أن ينبغي أن نتفكه بها، ولكن العديد منها يمكننا معه القيام بهذا.

لقد أصبحت مجموعة من الناس الذين يمارسون الفكاهة من تجاربهم الفاشلة نجوما في كوميديا المسرح.

فالعديد من الفكاهة جعلت من تجاربهم المؤلمة مادة لنكاتهم، وبقيامهم بهذا فقد انخفض الألم الناتج عن فشلهم. على سبيل المثال، اكتشف الكوميديان جيم شورت[١٧] طريقة للتعامل مع مشاعره عن أوجه قصوره وإخفاقاته المالية من خلال الحديث عنها في عروضه. "أنا في الرابعة والثلاثين من عمري وأحصل على سبعة آلاف دولار في السنة. إنني فاشل! كنت حزينا ويائسا. وبعد ذلك فكرت - انتظر لحظة - إنني لست فاشلا! لقد حاولت! إنني أنا الفشل!".

بيل بوكنر - ذلك اللاعب ذو الجورب الأحمر الذي أصيب باختناق كلف فريقه تذكرة لبطولة كأس العالم - لعب بنفسه في فريق لاري ديفيد كيرب يور *إنثيوزيوم*. وفي إحدى المباريات، لاقي بوكنر صيحات الاستهجان لأنه لم يمسك بتلك الكرة الحاسمة في الهدف الأول (نعم، حتى بعد عقود). وفي وقت لاحق، مر بمبنى يحترق، حيث كانت هناك والدة يتم إرشادها من قبل رجال الإطفاء بإلقاء ابنها الرضيع على الشبكة التي لديهم في الأسفل. ومع ترددها، فقد رضخت للتعليمات. سقط الرضيع على الشبكة ولكنه ارتد إلى أعلى في الهواء. وتجمع نظر الحاضرين جميعا بغتة عندما عرفوا بوكنر وأدركوا أن الطفل يطير مباشرة في اتجاهه. ولكن بوكنر وصل إلى الطفل، ونفَّذ المسكة الممتازة - واستعاد الاعتبار لنفسه - في حين بدأ الجمهور المشاهد بالتصفيق وصيحات الاستحسان. وظهر مثول بوكنر مثالا حيا على شخص قادر على الضحك في أكثر لحظات حياته في الشعور بألم الفشل ولا شك أن قيامه بهذا قد أبرأ سقمه النفسي.

## ملخص العلاج: تحل المسئولية واعترف بالمخاوف

*الجرعة:* قم بتنفيذ العلاج بأسرع ما يمكن في كل مرة تمر بتجربة فشل كبيرة.

*الفاعلية:* فعال في منع أو الحد من الضرر اللاحق بالثقة بالنفس وتقدير الذات واستخراج الألم الناتج عن تجارب الفشل المؤلمة بالبحث عن الشيء المضحك فيها.

*المزايا الثانوية:* يخفض من ضغط الأداء والخوف من الفشل.

# العلاج د: أشغل نفسك بعيدًا عن اضطرابات ضغط الأداء

يمكن لضغط الأداء أن يزيد من توتر الاختبارات، فهو يمكن أن يجعلنا نختنق في اللحظات الحاسمة، ويمكن أن يستنزف انتباهنا بالقلق بشأن التوافق مع الصور النمطية. وهو يقوم بهذا لأن التوتر أو القلق التي ينتابنا في تلك اللحظات يقوم بسلب انتباهنا عن المهمة التي نقوم بها، وإعاقة أدائنا، ويجعلنا أكثر عرضة للفشل. وبالتالي نشعر حتى بالمزيد من التوتر وارتفاع نسبة القلق لدينا ويزيد عمق هذه الدائرة.

ولكي نعالج الجراح النفسية لضغط الأداء فنحن مضطرون إلى مواجهة النار بالنار. فعندما يهددنا التوتر والقلق بسلب انتباهنا فعلينا أن نسلبه منهما مرة أخرى. وقد أبانت الدراسات عن حزمة من الطرق لصرف أنفسنا عن اضطراب ضغط الأداء، وبعضها بسيطة جدا مثل صفارة ديكسي. وفي الواقع، فإحدى هذه الطرق هو صفير ديكسي، أو بالأحرى الصفير - سواء كانت ديكسي هو اختيارك أم لا فهو أمر يرجع إليك. فهيا إلى فحص هذه الإجراءات المضادة بمزيد من التوضيح.

## ١. قم بالصفير عندما تشعر بالاختناق[١٨]

كان الأقـزام السبعـة (فـي فيلم *سنووايت* مـن أفلام ديزنـي) يعتقدون في الصفيـر فـي أثناء العمـل. وأزعم أيضًـا أنهم كانوا يخافـون الاختناق تحت الضغـط؛ لأن الدراسات أثبتت أن الصفير يمكن أن يحول بيننا وبين التفكير الزائد عن الحد في أنواع المهام التلقائية التي قمنا بها مرات عديدة من قبل وبالتالـي الاختناق نتيجة لذلك (مثل التأرجح في نـادي الجولف، ورمي كرة القـدم، وحمل كوب من الماء، ومسع - بيل بوكنر - الإمساك بضربة سهلة في الهـدف الأول). والسبب في نجاح هذا الأمر هو أنه بمجرد أن نقوم بالتركيز علـى المهمة التي نقوم بها، فإن الصفيـر يتطلب قليلا من انتباهنا الإضافي وبذلك فلا يبقى شيء من انتباهنا للتفكير الزائد في المهمة.

كلمـة تحذيريـة: فـي حين أنك تجـد أن الصفيـر مفيد بشـكل كبير في مواقـف معينة، فقد لا يكون كذلك لمن حولك؛ لذا ضع في اعتبارك أنك غير مضطـر لتأديـة أغنية مزعجة لمكافحـة ضغـط الأداء؛ فالصفير بهدوء هو بالفعل وسيلة فعالة.

## ٢. التمتمة بينك وبين نفسك في أثناء الامتحان لا تعني أنك مجنون

أهـم مـا يمكننا القيام به لتفـادي توتر الاختبارات أو الحـد منه هو الإعداد والمذاكـرة من أجل الاختبـار بأفضل ما فـي الإمكان وأن نتجنـب التسويف عنـد القيام بهذا. فكلمـا كان إعدادنا أفضل قل التوتـر الذي سنشعر به يوم الامتحان. ومع ذلك، فإن توتر الامتحانات يمكن أن ينتابنا حتى مع استعدادنا الجيد، مما يعوق قدرتنا على التركيز في أثناء فترة الامتحان.

ومـن أجـل ذلـك فنحـن بحاجـة إلـى القيـام بشيئيـن: إخمـاد توترنا واستعـادة تركيزنـا. والأول سيتطلب منا التضحية بقليـل من وقت الامتحان

لتهدأ أعصابنا. وحتى لو لم ندرك ذلك، فإن التوتر يمكن أن يسبب ضعف التنفس الذي يُحد من الأكسجين الذي نستنشقه ويزيد من شعورنا بالذعر. ولاستعادة تنفسك المعتاد وتخفيض ما لديك من ذعر فعليك أن تضع قلمك جانبا، وتنظر بعيدا عن الامتحان، والتركيز على تنفسك لدقيقة واحدة حيث تأخذ الشهيق والزفير وأنت تقوم بالعد من واحد إلى ثلاثة (قم بالعد "اثنان وثلاثة إلى الداخل، واثنان وثلاثة إلى الخارج" في رأسك بينما تقوم بذلك). وبينما تقوم بالعد، لاحظ كيف تشعر بالهواء وهو يملأ رئتيك وما تشعر به عند الزفير. وتقريبا دقيقة واحدة ينبغي أن تكون كافية ليستقر تنفسك ولتكون على مقربة من الخروج من توترك.

وبعد ذلك، نحتاج إلى أن نوجه انتباهنا مرة أخرى إلى المهمة التي نقوم بها ونحتاج إلى أن نمنع ذهننا من القلق حيال مدى جودة أو سوء ما نقوم به وما يترتب على ذلك من آثار. وأفضل طريقة للحفاظ على تركيزنا بشأن الخطوات المطلوبة للإجابة عن الأسئلة هو التفكير فيها بصوت مرتفع (لكن بهدوء – والتمتمة ستقوم بهذا). وبقراءة الأسئلة والتفكير فيها بصوت مرتفع قليلا، فنحن نستخدم بالفعل موارد للانتباه نمنع به ذلك الجزء من مخنا الذي يريد التركيز على توترنا.

## ٣. قم بتحييد الصور النمطية

عندما نقوم بتذكر الصور النمطية السلبية عن جنسنا، أو سلالتنا، أو انتمائنا العرقي، أو أية فئة أخرى، فإن هذا يمكن أن يثير توترا بلا وعي من حيال التوافق مع هذه الصور النمطية التي يمكن أن تحول بيننا وبين إعطاء انتباهنا الكامل لما نقوم به من مهام. وأفضل علاج في هذه الحالات هو تحييد مثل هذه التوترات بالتأكيد على تقديرنا لذاتنا.

في سلسلة من الدراسات التي أجريت مؤخرا، طلب من ٤٠٠ طالب في الصف السابع في مدرسة[١٩] متنوعة اجتماعيا واقتصاديا أن يختاروا قيمة

شخصيـة (مثل قدرة رياضيـة، أو صداقة حميمة، أو علاقـات أسرية قوية) وكتابـة مقـال قصير حولهـا في ابتـداء العـام الدراسي. وطُلـب من نصف التلاميذ أن يختـاروا قيمة تهمهم وكتابة السبب في ذلك وكيف يعبرون عنها وتـم الطلب من نصفهم الآخـر (كمجموعة تحكم) أن يختـاروا قيمة ليست مهمـة بالنسبـة لهم وكتابـة السبب في احتمـال كونها مهمـة لشخص آخر. ولـم تكن النتائج أقل من مدهشة، فالطلاب الذيـن كتبوا عن قيم مهمة لهم ضيقـوا فجوة الإنجاز بين الطلاب البيض والسود بنسبة ٤٠٪ واستمرت هذه المؤثرات حتى الفصل الثامن (سنتان). وأجريت دراسة مشابهة على فتيات فـي الجامعة يدرسن الفيزيـاء[٢٠] (الفتيات اللائي لم يتم تمثيلهن بكثافة منذ زمـن في العلـوم البحتـة). فالنساء اللاتي قمـن بتدريب تأكيـد الذات كان أداؤهن أفضل بكثير من اللاتي لم يقمن بالتدريب.

بالطبع، إن تهديد الصور النمطية لا يؤثر في الجميع، ولكن كلما انخفضت ثقتنـا بأنفسنـا كلما كنا أكثر عرضـة للتشتت بسبب مثل هـذه المخاوف إذا ذكرنـا بهم شيئا ما. وإذا شعرت بأنك عرضة لمثل هذه المخاوف، فخذ وقتا قبـل الامتحـان لكتابة مقال قصير عن أحد جوانـب شخصيتك التي تقدرها بنسبـة مرتفعة وعما تشعر به من ثقة وفخـر. إن القيام بذلك هو شيء مفيد جـدا، لأنه يتطلـب القليل من الوقت ويمكن أن يجعلك أكثر قدرة على التكيف مع أي مخاوف أو هموم ذات صلة يمكن أن تتسبب فيها تجربة فشل سابقة.

## ملخص العلاج: أشغل نفسك بعيدًا عن اضطرابات ضغط الأداء

*الجرعة*: قم بتطبيق العلاج قبل وفي أثناء المواقف التي يحتمل أن تواجه ضغط الأداء أو التوتر أو تهديد الصور النمطية.

*الفاعليـة*: فعـال في الحد مـن ضغـط الأداء، وتوتر الامتحانـات، تهديد الصور النمطية، وخطر الاختناق.

*المزايـا الثانويـة*: خفض الضرر اللاحـق بالثقة بالنفسـ وتوقير الذات والتلطيف من خوف الفشل.

## متى تستشير إخصائي الصحة العقلية؟

إن علاج الجراح النفسية الناجمة عن الفشل ينبغي أن يجلب لك الراحة النفسية، ويعزز من استعدادك وأدائك في المستقبل، ويسمح لك بالإصرار على بذل الجهود نحو أهدافك. ومع ذلك، وأنك قمت بتطبيق العلاجات المطروحة في هذا الفصل وما زلت تعاني مشاعر اليأس، أو العجز، أو الخجل، أو الإحباط، فعليك أن تسعى لاستشارة إخصائي الصحة العقلية. وعليك أيضا أن تبحث عن مساعد الإخصائي إذا لم تساعدك هذه العلاجات على التلطيف من ضغط الأداء أو إذا كنت لا تزال تفشل في المهام التي تتوقع فيها النجاح. وأخيرا، إذا أصبحت حالتك المزاجية وتوقعاتك قاتمة وقانطة لدرجة التفكير في إيذاء نفسك أو آخرين، فرجاء قم بطلب المساعدة السريعة من إخصائي الصحة النفسية أو الذهاب إلى أقرب مركز للطوارئ.

# الفصل ٧



# انخفاض تقدير الذات

## ضعف أجهزة المناعة النفسية

يرغب كل واحد منا في ارتفاع تقدير الذات وإذا كان لنا أن نحتكم إلى تشكيلة كبيرة من المجلات، والكتب، والبرامج، والمنتجات، ومن نصبوا أنفسهم حكماء يعدوننا بتحقيق كل هذا، فإن كل واحد منا يمكن أن يكون كذلك. إن تلك الصناعة التي تتكلف بليون دولار موجودة في كل أمر رائع بالنظر إلى عقود من البحوث وآلاف من الدراسات العلمية التي أثبتت بشكل متواتر – وبكل بساطة – عدم نجاح الأغلبية الساحقة من برامج تقدير الذات[1]. وعدم جدوى هذه البرامج هو أمر مخجل؛ لأن وجود تقدير ذات منخفض هو بمثابة وجود جهاز مناعة نفسي ضعيف: فهذا يجعلنا عرضة للعديد من الإصابات النفسية التي نمر بها في حياتنا اليومية، مثل الفشل والرفض. وعلاوة على هذا، فغالبا ما يكون مَن لديهم تقدير ذات منخفض أقل شعورا بالسعادة[2]، وأقل دافعا، وأكثر تشاؤما من نظرائهم ممن لديهم تقدير ذات مرتفع. وأيضا تكون حالتهم المزاجية سيئة: فيواجهون خطرا متزايدا من الإصابة بالإحباط، والتوتر، واضطرابات الغذاء؛ ويرون علاقاتهم أقل إشباعًا ممن لديهم تقدير ذات مرتفع.

والأخبـار السـارة هي أنـه برغم فشل العديـد من وعـود صناعة تقدير الـذات، فـإن الباحثين قد اكتشفـوا طرقا للتعزيز من تقديـر الذات ولتقوية أجهـزة مناعتنا النفسية من خلال تطبيقها. وفي حين أن مثل هذه الأساليب لا تستطيـع أن تقفـز بتقدير الـذات المنخفض لـدى شخص مـا إلى تقدير ذات مرتفـع بشـكل كبيـر للغاية، فربما يكون هـذا أفضل. فـإن وجود تقدير ذات مرتفـع أكثر من اللازم له من العثرات الكثير[٣]. على سبيل المثال، يميل الأشخاص من ذوي تقدير الذات المرتفع أكثـر من اللازم إلى لوم الآخرين على أخطائهم، ويرفضون النقد السلبي على أنه غير جدير بالثقة، وغالبا ما ينازعون في تقبل عواقب أفعالهم. وهذه الميول تجعلهم أكثر احتمالية لتكرار نفس الأخطـاء والمعاناة مـن مشاكل كبيرة فـي أماكن عملهـم وعلاقاتهم وحياتهم الشخصية نتيجة لذلك.

وعنـد أعلـى درجـة من تقديـر الـذات، فـإن النرجسيين يمتلكـون رأيا مرتفعـا بشكل مفرط عـن أنفسهم ولكن سرعان أيضا مـا يشعرون بالتضرر والغضب عندما يتم انتقادهم أو الانتقاص من قيمتهم حتى ولو كان الانتقاد طفيفـا (أي، لا توجد أدنـى إهانة للنرجسي). ولأنهـم يشعرون بالتحطم مع أقل الإهانـات، فإنهم غالبا ما تكـون لديهم العادة البغيضـة من السعي إلى الانتقام مـن الأشخاص الذين "وخزوا" شعورهـم المتضخم لذاتهم. وربما على العلماء أن يبحثوا عن علاج للنرجسية بدلا من البحث عن علاج لتقدير الذات المتدني - ولكن ولمرة أخرى - غالبا ما تقدم الدنيا القليل إلى من هم في أشد الحاجة إلى خيرها الكثير.

وفـي حيـن أن القليـل منا هـم نرجسيـون بالفعل، فهنـاك "منحنى من التضخـم" في التقدير الجمعي لذاتنا علـى مدى العقود القليلة المنصرمة[٤]، تـم تحفيزها بجزء من المجامـلات المسرفة لصناعة تقدير الذات. ونتيجة لذلـك، أثبتت الدراسات أن أغلبنا له عقلان اثنان فيما يتعلق بتقدير الذات: فمـن ناحية نشعر بعـدم الكفاية على المستوى الفردي، ومـن ناحية أخرى نعتقد أننا أفضل من "المعدل المتوسط".

وفـي الواقع، فكلمـة "المتوسط" نفسها قد تطـورت بشكل غريب لتحمل مصـاحبـات دلاليـة سلبية. أقـول "بشكل غريـب" لأنه تحديـدا، الثلثان من السكان هو "متوسط" في أي شيء (فالسدس من الناس يكون فوق المتوسط والسدس الآخـر تحت المتوسط). الآن - في هذه الأيـام - إن إخبار طالب، أو موظـف، أو محب بأن قدراته أو مهارتـه "متوسطة" يشكل إهانة له ولطمة لتقدير الذات لشخصه. والعديد منا يعتقد أننا أفضل من المتوسط في قيادة السيـارات، وأننـا أكثر تسليـة، وأكثر منطقا، وأكثر شعبيـة، وأفضل مظهرا، ولطفا، وأجدر بالثقة، والحكمة، وأكثر ذكاء من المتوسط كذلك.

ومـن المفارقات، في حيـن نعمل على تطوير الكراهيـة لتكون متوسطة، فـإن علماء تقدير الذات كانوا يكدسون دليلا تلو آخر للإشارة إلى أنه عندما يتعلق الأمر بتقدير الذات، فإن كونه متوسطا (ليس مرتفعا جدا ولا منخفضا جدا) يكون هو الأفضل لنا. ومن الناحية المثالية، فتقدير الذات لدينا ينبغي أن يتواجـد فـي النطاق الـذي تكون مشاعرنـا باحترام الـذات قوية (ليست منخفضـة للغاية) ومستقـرة (ليست مرتفعة ولا هشة للغايـة). وفي الواقع، يكـون لدى الأشخاص ذوي التقدير الذاتي القـوي والمستقر تقييمات واقعية لنقاط الضعف والقوة في عالمهم الحقيقي، وتقييمات فيها المزيد من الدقة نسبيًّـا لكيفية نظرة الآخرين لهم، وعـادة ما يكونون أكثر الناس "صحة" في كلامهم من الناحية النفسية.

وبطبيعـة الحـال، فإن هذا يثير سؤالا آخر. إلـى أي مدى تكون تقييماتنا لذواتنـا واقعيـة لنبدأ بهـا؟ وبعبارة أخرى، هـل يعكس تقديرنـا لذاتنا قيمة الحيـاة الواقعيـة لمهاراتنـا وصفاتنا بالمقارنـة مع الآخريـن، أو هل يعكس تقييماتنا الشخصية والتي غالبا ما تكون غير دقيقة لهذه الصفات المؤسسة على التحيزات النفسية الخاصة بنا؟

دعونـا نأخذ الجاذبية الجسدية كمثـال. فالدراسات تثبت أن من لديهم تقديـر ذات مرتفـع مـن النـاس يعتقـدون أنهم أكثـر جاذبية[5] ممـن لديهم تقديـر ذات منخفض وهـم يعترفون بهذا؛ ولكن عندما قـام العلماء بمقارنة

الصـور المجـردة (مجرد وجـوه خالية مـن المجوهرات أو مـواد التجميل) لمـن لديهـم ارتفاع في تقدير الذات ولمن لديهـم انخفاض في تقدير الذات فسرعـان ما بـدا من الواضح أن هـذه ليست هي الحال. فقد بـدا بالفعل أن مـن لديهم انخفاض فـي تقدير الذات هم في نفس جاذبية من لديهم ارتفاع فـي تقديـر الذات. ولكن لأن تقدير الذات المتدنـي يمكن أن يجعلنا نقلل من قيمـة جاذبيتنا فإننا غالبا ما نقلل من مواطن القوة لدينا ونحصل على ردود فعـل أقـل إيجابية عن مظهرنا نتيجة لذلك. وعلـى صعيد آخر، فمن الممكن أن يرتـدي أصحـاب تقدير الذات المرتفع ملابس تضفـي عليهم المزيد من الجاذبيـة أكثر من نظرائهم الذيـن يعانون انخفاضا في تقدير الذات، الأمر الذي يجلب لهم المزيد من ردود الفعل الإيجابية، ويغذي ارتفاع تقدير الذات لديهم أكثر فأكثر.

## هل ينخفض تقديرنا لذاتنا لو لم نفكر كثيرًا بشأن رأي الآخرين فينا؟

عملـت ذات مرة مع شـاب رياضي جاء لتلقي علاج لـ "تقديره لذاته المتدني للغايـة". فقد مضى يصف جسده بمصطلحات حرجة للغاية ثم انتقل سريعا إلى مواصلة النقاش عن المشاهير من المعروفين بحسن أجسامهم بالإشارة إلـى "عيوبهـم الواضحـة والمثيـرة للاشمئـزاز" (وهـي "واضحـة ومثيرة للاشمئزاز" فقط من وجهة نظره). "لا أعتقد أنك تعاني تقدير ذات متدنيا"، قلـت له هذا بمجـرد انتهائه من وصفه الفظ لـ براد بيـت بأن لديه "ذراعين متضخمتيـن ورجلين كرجلي الدجاجة". "بالفعل، إنك تكره جسدك، ولكنك تكـره جسـد أي أحد آخر كذلـك". ووضحت له: "ربما أنـك تعاني انخفاضا فـي تقديـر الذات، ولكـن المشكلـة الكبرى هـي تعاستك وسلبيتـك العامة.

دعنا نتناقش إذا ما كنت تعاني الاكتئاب أم لا". فالاكتئاب يمكن أن يتسبب لنا في الشعور السلبي عامة حيال كل شخص وحيال كل شيء (ويجلب علينا أيضًا مجموعة من الأعراض الأخرى) وأن يتنكر في ثياب تقدير الذات المتدني.

بالطبع، ليس كل أحد يعاني النظرة السلبية للحياة يعاني الاكتئاب بالضرورة، ولا تدل هذه السلبية بالضرورة أيضا على تدنٍّ في تقدير الذات. على سبيل المثال، كان العلماء يعتقدون منذ سنوات أن من لديهم تقدير ذات منخفض يكون لديهم مزيد من الكبرياء أيضا لأنهم أدرجوا أشخاصا من مجموعات مختلفة من زاوية السلبية (على سبيل المثال، الأشخاص من عرق أو جنس مختلف). ومع ذلك، فإن العلماء لم يضعوا في اعتبارهم حقيقة أن من يعانون تقدير ذات متدنيا يدرجون أيضا مجموعاتهم الخاصة بشكل سلبي[٦]، الأمر الذي يعني أن تقييماتهم للمجموعات الأخرى لم تكن مغرضة ولكنها بالأحرى جزء من سلبيتهم الكبرى. وبمجرد أن قاموا بحساب مجموع تقييمات الأشخاص، اكتشف الباحثون أن الأشخاص الذين يعانون تدني تقدير الذات كانوا في الحقيقة أقل تحيزا ممن لديهم تقدير ذات مرتفع.

نقطة أخيرة تحتاج إلى توضيح وهي أن تقديرنا لذاتنا يشتمل على كل من الشعور العام بقيمة الذات وما نشعر به حيال أنفسنا في مجالات محددة من حياتنا[٧] (مثل الزوج، الوالد، الصديق، المحامي، الممرضة، لاعب الجولف، لاعب ألعاب الفيديو، إلخ). وعندما نفكر في أنفسنا إذا ما كان لدينا ارتفاع أو انخفاض في تقدير الذات فعادة ما نشير إلى شعورنا العام باحترام الذات. وهذا يدفع إلى القول بأن ما نشعر به حيال أنفسنا في مجالات محددة نعتبره مهما أو ذا معنى شخصي كبير يكون له أثر في احترامنا العام لذواتنا. على سبيل المثال، ربما تشعر طاهية طامحة بمزيد من الانزعاج عندما تفكر في أنها كانت طاهية سيئة للغاية أكثر مما قد يشعر به لاعب محترف في إحدى المباريات المهمة. من أجل ذلك، فالنجاح والفشل في مجالات مهمة لتقدير

ذات معين يمكن أن يؤديا إلى تغييرات في شعورنا العام باحترام الذات أيضًا.

والآن بما أننا قمنا بتغطية بعض من نقاط الضعف الأساسية لتقدير الذات لدينا، فدعونا نتحول إلى الإصابات النفسية التي نعانيها عندما يكون تقديرنا لذاتنا منخفضًا.

## الجراح النفسية الناجمة عن التقدير الذاتي المنخفض

يمكن أن ينجم عن تدني تقدير الذات ثلاثة جروح نفسية: إنه يجعلنا أكثر عرضة للعديد من الإصابات النفسية والعاطفية التي نواجهها في حياتنا اليومية، ويجعلنا أقل قدرة على استيعاب ردود الفعل الإيجابية وغيرها من "المغذيات العاطفية" عندما تلم بطريقنا، وهو يجعلنا نشعر بعدم الأمان، وعدم الفاعلية، وعدم الثقة، وضعف قوانا.

والتعزيز من التقدير الذاتي لدينا سوف يعمل على تقوية جهاز مناعتنا العاطفية الضعيف ويحول بيننا وبين العديد من هذه المخاطر على سعادتنا النفسية. ومعظمنا يعرف هذا من خلال التجربة، فعندما نشعر بالرضا عن أنفسنا غالبا ما نكون قادرين على تجاهل تلك الأنواع من العراقيل، أو مخيبات الأمل، أو الانتقادات التي تنصب على "يوم من تقدير الذات المنخفض" سيكون لها أثر كبير فينا. ولكي نطبق علاجات الإسعافات الأولية النفسية بنجاح ونعزز من تقدير الذات فنحن بحاجة إلى تفهم كبير لكيفية عمل كل من هذه الجراح. فدعونا ندرسها بمزيد من التفصيل.

### ١. عندما تكون الأنا تحت الحصار: يكون هناك المزيد من العرضة للإصابات النفسية

إن تقدير الذات المتدني يجعلنا أكثر عرضة للطلقات والسهام اليومية حتى الطفيفة منها من قبيل تجارب الفشل، أو الرفض، أو خيبات الأمل التي

يمكن أن تتسلق على أسوارنا النفسية، وتشق دفاعاتنا النفسية، وتتصادم مع إحساسنا الغريزي. عندما يكون تقديرنا الذاتي منخفضًا، فـ "الإهانات" المعتادة مثل عبوس مديرنا مستنكرا لنا في اجتماع لعدم استحسان أدائنا، أو فقدان هدف في مباراة، أو إلغاء صديق مواعيده معنا للخروج للتنزه تؤثر في مزاجنا والتصرف بشكل أكبر بكثير مما ينبغي. فنقوم بتوبيخ أنفسنا على مثل هذه الأمور، ونأخذها على محمل شخصي بشكل كبير، ونتعافى منها بشكل بطيء أكثر مما لو كان تقدير الذات لدينا مرتفعا. وفي الواقع - عندما يكون تقدير الذات لدينا منخفضا - فإن وابل الإساءات والازدراءات التي نواجهها بشكل معتاد يمكن أن تجعلنا نشعر كما لو أن الأنا الخاصة بنا تحت الحصار من كل جانب.

ورغم أن هناك مناقشة مستمرة حول المدى الذي يمكن توظيف تقدير الذات كمخفف عام للصدمات (بدأت الدراسات مؤخرا فقط التفريق بين تقدير الذات المرتفع من المرتفع للغاية وتقدير الذات الهش)، وقد أثبتت مجموعة كبيرة من الأبحاث أن تقدير الذات المرتفع (أي الذي لا يكون منخفضا جدًّا) يمكن أن يجعلنا أكثر مرونة من الناحية النفسية ويعمل على تعزيز أجهزة مناعتنا النفسية على الأقل على عدة جبهات[٨].

على سبيل المثال، يضر الرفض بجميع مستويات تقدير الذات ولكن الأشعة على المخ أثبتت أن من لديهم تقدير ذات منخفض يعانون مزيدا من الألم عند المرور بتجربة رفض أكثر ممن لديهم تقدير ذات مرتفع[٩]. وأيضا، فإن استجاباتنا النفسية حيال الرفض يمكن التأقلم معها بشكل أقل عندما يكون تقديرنا لذاتنا منخفضا؛ حيث إننا عادة ما نتراجع ونعمل على إيجاد المزيد من المسافات بيننا وبين الآخرين للتقليل من خطر المزيد من تجارب الفشل والألم في المستقبل. وفي بعض الحالات، يمكن أن يؤدي بنا ضعفنا النفسي وجهودنا في حماية الذات إلى إبعاد الآخرين عنا باستمرار حتى نصبح معزولين اجتماعيًّا أو نفسيًّا ونضع أنفسنا في خطر العزلة الحادة. والمعاناة من تقدير الذات تجعلنا أكثر عرضة للتمييز والمزيد من

فقدان تقدير الذات في مثل هذه التجارب.

ونحـن نكـون أكثـر عرضـة للتأثـر أيضًـا عندما يكـون تقديرنـا لذاتنا منخفضـا[١]. فالفشـل يسبـب قصمات نفسيـة كبرى وانخفاضـات حادة في الدافـع لدى مـن يعانون تدنيا في تقدير الذات أكثـر ممن لديهم تقدير ذات أكثـر ارتفاعـا. بالإضافة إلـى ذلك، فإننا نميـل إلى نكون أقـل إصرارا على الراجع بعد الفشل ونميل إلى تعميم معنى الفشل لدرجة أننا نلاحظه كمؤشر على مجموعـة أوسع وأكثر خطورة من أوجه القصـور أكثر مما يبدو بالفعل. والفشـل أيضا يضع فـي حراكنا حلقة مفرغة لدفع تقديـر الذات المنخفض إلـى مزيد مـن الانخفاض ولذلك فهـو يجعله أكثر عرضة لتجـارب فشل في المستقبل.

ومن الممكن لتقدير الذات المتدني أن يجعلنا أكثر عرضة حتى للمزيد من التوتـر. وقد تناولت إحدى الدراسات ردود الفعل بخصوص المواقف المثيرة للعاطفـة. وتم إخبار المشاركين بأنهم سوف يتلقون "صدمات كهربائية غير سـارة" (ولا يعني هـذا أن الصدمة الكهربائية كانت "أمـرا سارا" من قبل؛ ولكن هذه الأيام دائما ما تكون قصيرة ومؤلمة؛ ومعظم الدراسات لم تصدم المشاركيـن فيها بالكهرباء بالفعل على الإطـلاق؛ حيث إن الباحثين يهتمون بالقلـق الناتج عـن توقع المشاركيـن للصدمة أكثر مـن ردود النـاس الفعلية على "الصعـق". وقد تـم إعطاء مجموعة من المشاركيـن المنتظرين تدخلا للرفع من تقدير الذات لديهم (تم إخبارهم بأنهم فازوا وسجلوا درجة جيدة استثنائيـة في قياس الذكاء اللغـوي) على خلاف المجموعـة الأخرى. وقد أظهـرت المجموعة التي تلقت دعما لتقدير الـذات قلقا أقل من التي لم تتلق دعما عند انتظار "الصدمة الكهربائية".

وتكون ردودنا على التوتر عند تدني تقدير الذات لدينا أقل إيجابية بكثير منهـا عندمـا نتمتع بتقديـر ذات مرتفع[١١]، الأمـر الذي يجعلنـا أكثر عرضة للاكتئـاب والقلـق بالإضافـة إلى مجموعة مـن الأمراض البدنيـة والحالات المتصلـة بالتوتر. وقد أظهرت الملاحظات المباشـرة لهرمونات التوتر مثل

الكورتيـزول أن ردود مــن لديهم ضعف في تقدير الــذات على التوتر عامة ما تكـون ضعيفة إلى حد كبيـر ويحافظون على مستويات أعلـى من الكورتيزول فـي الـدم أكثر من الأشخاص ذوي تقدير الـذات المرتفـع. ويرتبط ارتفاع الكورتيزول بارتفاع ضغط الـدم، وضعف أداء جهاز المناعة، وضعف وظيفة الغدة الدرقية، والحد من كثافة العضلات والعظام، وضعف الأداء المعرفي.

ومن أسباب زيادة تقدير الذات المرتفع لآثار التوتر على كل من أنظمتنا البدنيــة والنفسية هو أنه عندما يكون تقدير الـذات منخفضًا فإننا نميل إلى جعـل ردود فعلنا سلبيــة بل حتى أكثر توترا من خلال المبالغة من مضاعفاته وعواقبــه المحتملـة. ومما يزيد الأمــور تعقيدا، أنه كلما كنـا أكثر توترا، كنا أقـل قـدرة على ممارسة ضبـط النفس. وبعد ذلك نكون أكثـر عرضة للوقوع فـي الأخطاء والتجـارب الفاشلة، والحكـم على أنفسنا بقسـوة بسبب ذلك، وتحطيم تقدير ذاتنا لأبعد مدى.

## تقدير الذات، والتوتر، وضبط النفس

أتـى إليَّ رودي – من أصحاب الأعمال المرهقة للغاية حيث يعمل كوسيط بيع للسلـع – لتلقي عـلاج للتعامل مع مشكلته طويلة المـدى ألا وهي لعب القمار. فبسبـب تراكم التوتر في العمـل، فإن رودي كانت تمتلكـه رغبة قوية لقضاء الليل في لعب القمار. كان رودي يستطيع مقاومة هذه الرغبة طالما بقي ضغط العمـل عليه قويا، ولكن بمجــرد أن ينحسر مستوى هـذا الضغط، فإنه تقوى لديــه تلك الرغبة فيخـرج للعب القمار. وغالبا ما كلفتـه مغامرات المقامرة الآلاف وحتـى عشـرات الآلاف مــن الدولارات، وهــو الأمر الذي لـم يستطع تحملـه. والأمر الذي زاد من كراهيتـه لنفسه أكثر بعد مثل هذه الحلقات من الخسارة هو أنه كان مدركا للغاية الدور الذي يلعبه التوتر في حياته وأنه كان يعــرف المحفزات التي تسبقه (انخفاض التوتر بعد فترة مكثفة منه). ولكن رغم إدراك النمط الذي يؤدي به إلى ذلك السلوك المدمر، فإن رودي لا يزال عاجزا عن إيقافه.

وبحلول الوقت الذي أتى رودي فيه إلى عيادتي كان قد قامر ببيته، وجميع مدخراتــه، ومعظـم معاشه، وانتقل للعيش مع صديق له. وغنــي عن القول، فـإن تقدير الـذات لديه كان دائما في حالة متدنية. وبمـا أن قرار رودي كان هــو التغيير من مسلكه هذا، فـإن شركته كانت أرضا خصبــة لدورات كبيرة مــن التوتــر. ولكن ما جعل وضعه أكثـر صعوبة هو أنه منـذ سنوات قد منحه أبـواه - وهما في ســن الشيخوخة - توكيـلا يمكنه من التعامل مـع أموالهما وكان رودي قلقا لأن منزل أبويه قد يطوله الخطر أيضا. ونظرا لصحة والديه الهشـة وعـدم وعيهما التام بما أصبحت عليه مشكلـة ابنهما، فإن رودي كان قلقا لأنه إذا قدم على إلغاء التوكيل فإنه سوف يسبب لهما توترا نفسيا كبيرا من الممكن أن يعرض صحتهما للخطر.

كانت ردود فعل رودي حيال هذا التوتر مدمرة للغاية في حد ذاتها ولكنها لـم تكن غير معتادة. فالتوتر يمكن أن يضعف قوة إرادتنا وضبط أنفسنا إلى حـد كبيـر[١٢] ويجعلنا نعود إلــى عاداتنا القديمــة والتلقائيــة دون حتى إدراك ذلــك. على سبيـل المثال، فإن يوما مجهدا ربما يجعــل أحد أصحاب الحمية الغذائيــة يترك المتجر مغادرًا إلــى المنزل قبل أن يتعافى بسرعة من ذهوله ويدرك أنه اشترى دلوا كبيرا من الدجاج المقلي.

عندمــا يكـون تقدير الــذات لدينا منخفضــا، فنحن أبعد مــا نعزو شيئا مــن قوة الإرادة على الراجح إلى الإرهاق الذهنــي أو العاطفي (واللذان هما السبب على الراجح) وأبعد من أن نفترض أنهما يعكسان عيوبا في الشخصية الأساسيــة. وبعد ذلك فإن تقديرنا لذاتنا ينخفض إلى درجة أخرى ثم نتوجه إلــى توبيخ أنفسنا علــى الراجح دون ضرورة عندما تخدعنــا قوة إرادتنا في المستقبل.

والأخبــار السارة هي أنه تم اكتشـاف محفزات للتعزيز من تقدير الذات[١٣] لمساعدة الناس على إدارة الفشل، والرفض، والقلق، و(خاصـة) التوتر بشكل أفضــل. وبقدر مــا أن هذه النتائــج مشجعة، فإنها توضح فقــط مزايا تعزيز تقدير الذات لدينا، وليس كيفية احتمال قيامنا بهذا بالفعل. والعلماء يميلون

إلـى تعزيز موضوعات البحث في تقدير الذات من خلال طرق مثل إعطائهم ردود فعـل وهمية عن درجتهم في امتحان للـذكاء اللغوي. ومن الواضح، أننا لا نستطيع الكذب على أنفسنا بخصوص ذكائنا، أو - على الأقل - معظمنا لا يستطيع القيام بذلك. ولكن نتائج هذه التجارب تمثل "دليلا على مفهوم" أن التعزيز من تقدير الذات يمكن أن يقوي من أجهزة مناعتنا النفسية ويجعلنا أكثر مرونة من الناحية العاطفية.

## ٢. لا توجد حلوى لي! لماذا نصر على ردود الفعل الإيجابية والتغذية العاطفية؟

يكفـي أن يكون من مسـاوئ تقدير الذات المنخفض أنـه يجعلنا أكثر عرضة لتجارب نفسية سلبية، ولكن الباحثين أثبتوا أيضا أن تقدير الذات المنخفض يُحـد مـن قدرتنا علـى الانتفـاع من النواحـي الإيجابيـة فيها[١٤]. فـي إحدى الدراسات تعرض المشاركون لموسيقى حزينة ليتم وضعهم في حالة مزاجية سيئـة ثم تم تخييرهم بعـد ذلك لمشاهدة فيديو مضحـك لرفع معنوياتهم. ففـي حين استغل من لديهم تقدير ذات مرتفع هـذه الفرصة للضحك، اتفق مـن لديهم انخفاض فـي تقدير الذات علـى أن مشاهدة الفيديـو تعمل على تحسين مزاجهم، ولكنهم امتنعوا عن القيام بذلك برغم هذا.

عندما يكون تقديرنا للذات منخفضا، فإن ما نمتلكه من مقاومة للتجارب والمعلومات الإيجابية يكون شاملًا إلى حد ما. وللأسف فإنه يشتمل بالضبط علـى نـوع ردود الفعل التي يمكن أن تلعب دورا مهمًّـا في إعادة بناء احترامنا لذاتنـا، وثقتنـا بأنفسنا، وتقويـة أجهزة مناعتنـا العاطفيـة. والآن - ونحن بحاجة شديدة لهذه المعلومات - عندما يكون تقدير الذات منخفضا، فنحن نكون أكثر احتمالا لرفضه، وتجنبه، وننسحب بعيدا عنه في بعض الأحيان.

كان بـو رجلا أعزب في أواخر العشرينيـات من عمره - رجلا شهما من أبنـاء الجنـوب الذي يبدو أن لديـه كل شيء. كان طويـلا ووسيما وذا وظيفة مستقرة وبصحة جيـدة. ولكن عندما وصل الأمر إلى حياته الشخصية، فإن

بـو كان رجلا تعيسا. فلم يكـن لديه "وسط اجتماعي" ليتحـدث إليه والعدد القليـل من أصدقائه المتفرقين كانوا يخيبون أمله بشكل كبير. فغالبا ما كان يتركه أصدقاؤه واقفا وحيدا، تاركين إياه منتظرا في الشارع أو في السينما أو في المطعم. وكانوا يقيمون الحفلات ويخبرونه بعد ذلك. وكانوا ينتقدونه بلا هوادة وكانوا يقترضون منه المئات وأحيانا الآلاف من الدولارات ولا يعيدونها إليـه. ويئس بو من اللقاء مع امرأة يمكن أن يرزق الاستقرار معها ولكن أيضا هنـا كان أصدقاؤه عائقا له أكثر من داعمين. ففي مرات قليلة كان بو يحاول التحـدث إلى امـرأة في المناسبـات الاجتماعيـة، وكان أصدقـاؤه ينضمون إلـى المحادثة وكانوا يخذلونـه عن طريق "المزاح". وأحيانـا، كانوا يلجأون للتعرف على النساء اللائي كان بو قد عبر لهن عن اهتمامه بهن. وبرغم مما يبـدو على السطح أن بو كان يسعى إليه دائمًا، فنادرا ما تقدم لخطبة امرأة، وعندما كان يفعل، فإن الخطبة لم تكن لتدوم أكثر من بضعة أسابيع.

عـرف بو أن مشكلتـه الكبرى هي تقديره الذاتـي المنخفض للغاية. وفي الحقيقـة، كان أحـد الأشيـاء التـي أخبرني بها عندمـا قدم إلـيَّ للعلاج أنه اعتـرف بأنـه "مدمـن للمساعـدة الذاتية" بشـكل كبير لأحد برامـج تأكيد الإيجابيـة. والتأكيدات هي عبـارات إيجابية عن قيمتنا الذاتيـة، وأهدافنا، ومستقبلنـا، ممـا يقرؤه أحدنا، أو يستمع إليـه، أو يذكره بصوت مرتفع. فهم يعتقـدون بشـكل كبير أن هذه الأشيـاء تسهم في تقديـر ذات صحي، وزيادة القـوة الشخصية، وزيادة الدافع والرفاهية لدى الشخص. وكان بو قد جرب كل هذه الأشياء. لقد قرأ كتاب *السر*[1] ومارس "*قانون الجذب*" ورشف سلسلة شوربـة *الدجاج للـروح*[2]، وقضى أسابيع نائما مع غطـاء الرأس المكلف الذي تمكـن من خلالـه أن يكيِّف رسائلـه الشخصية بـ "المعالجـة العصبية" وأن "يصحح من موجات دماغه" (ويا للحسرة، فكل ما انتهت إليه هذه الأشياء فـي "تصحيحه" هـو حسابه في البنـك)، وقد استمع إلى مـا لا يحصى من الرسائـل المموهة من قبيل "أنا كفء وجدير بالاحترام." الأمر الذي أكد لي

---

١ متوافر لدى مكتبة جرير.

٢ معظم كتب هذه السلسلة متوافرة لدى مكتبة جرير.

أنــه حافظ على قدراتهم "المموهة" برغــم الرسائل التي تم سردها بالبنط العريض على التغليف التي وصلت به.

ولكــن بعد ضياع العديد من السنــوات والآلاف من الدولارات على برامج التأكيــد الإيجابيــة - فــإن بو، مثــل العديد مــن محبي هذه البرامــج - شعر بضعفــه وانتقاص قيمته كما كان من قبل. وهذا يثيــر سؤالين: الأول - لماذا استمر بو في تضييع وقته وماله في هذه البرامج بينما لم تنجح معه أي منها؟ والثاني - لماذا عملت هذه البرامج على إضعاف جهاز المناعة النفسية لديه بدلا من تعزيزه؟

أحــد الأسبــاب التي تمسك بها بو هو لأن التقديــر الذاتي لدينا أمر ذاتي جــدًا، فإن قدرتنا على التقييم ســواء تغيرت للأفضل أم لا فهي محدودة (ما لــم نستخدم المزيد من المقاييس الموضوعيــة مثل استبيانات تقدير الذات القائمة على أساس علمي أو معايير ملموسة أخرى). وفي الواقع، فإن العديد من الدراسات أثبتت أننا من المحتمل للغاية أن نقوم بلا وعي بتشويه ذكرياتنا الخاصــة بما كنا نشعر به قبل البدء في برامج تقدير الذات مثل اعتقادنا في أن مثل هذه البرامج ستساعدنا على التحسن بينما لا يتحقق هذا بالفعل[١٥].

علــى سبيل المثال، بحثت إحدى الدراســات منتجا شهيرا لتقدير الذات يستخدم التأكيدات الإيجابية المسموعة، وقام الباحثون بقياس تقدير الذات لــدى المشاركين قبل وبعد إتمــام البرنامج فوجدوا أن التقدير الذاتي لديهم لــم يتحسن على الإطلاق بل إنه قد انخفض فــي بعض الحالات. ولكن برغم هذه الحقيقة الدامغة، فقد أفاد المشاركون بكل سعادة أنهم يشعرون بتحسن في التقدير الذاتي لديهم لأنهم شوهوا ذاكرتهم واعتقدوا أنهم كانوا يشعرون بحالــة سيئة في السابق. هذا هو السبب في أن كثيرا من برامج تقدير الذات الوهمية تلقى مثل هذه الشهادات البراقة والنجاح التجاري برغم أنها عديمة الفاعلية تماما.

وهــذا يقودنا إلى السؤال الثاني: لماذا تجعل التأكيدات الإيجابية العديد من مستخدميها يشعرون بأنهم في حالة سيئة بدلا من الشعور بالتحسن؟

وتتطلب الإجابة جولة قصيرة في علم الإقناع. فلطالما أثبتت دراسات الإقناع أن الرسائل التي تقع في حدود اعتقاداتنا الثابتة تكون مقنعة لنا، في حين أن التي تختلف أساسا عما نعتقده فإننا نرفضها تماما. فلو أننا نعتقد أننا غير ذوي جاذبية، فإننا من المرجح أن نتقبل مجاملة مثل "تبدو لطيفًا جدا اليوم" أكثر من "لماذا يبدو جمالك ساحرًا اليوم؟!" وبما أن التأكيدات الإيجابية من المفترض أن تغير ما نشعر به حيال أنفسنا - سواء كان واقعا داخل أو خارج حدود مفهومنا الذاتي - فإنها أمر ضروري لفاعليتنا. فعندما يتعرض من يعاني تدنيا في تقدير الذات - مثل بو - لتأكيدات إيجابية تختلف تماما عن اعتقاداته الذاتية القائمة، فإنه يُنظر إلى هذه التأكيدات على أنها غير حقيقية ويتم رفضها في مجملها وتقوي بالفعل الاعتقاد بأن *العكس* هو الصحيح.

وحديثا قام أحد الأبحاث المتعلقة بمدى جدوى التأكيدات الإيجابية[١٦] بدارسة هذه الأفكار وتحقق من أن ضررها أكثر من نفعها. ففي إحدى التجارب، طُلب من المشاركين إكمال مجموعة من الاستبيانات ثم تحديد سمة كانوا يودون أن يتصفوا بها ولكنهم يعتقدون أنها تنقصهم. وبعد ذلك أخبرهم الباحثون بالأخبار السارة (برغم أنها وهمية) بأنهم يتصفون بالفعل بتلك السمة التي يرغبون فيها. ولكن سماع هذه الأخبار السارة جعل المشاركين يشعرون بالمزيد من السوء وسجلوا انخفاضات في تقدير الذات. وبعبارة أخرى، فإن الأشخاص الذين يكونون في أشد الحاجة إلى التأكيدات الإيجابية (مثل بو) يكونون هم الأقل احتمالا للاستفادة منها (وأكثر عرضة للتضرر منها) لأنهم من المرجح أن يجدوا أن مثل هذه الرسائل تتناقض جدًّا عن مفاهيمهم الذاتية. وبدلا من التعزيز من أجهزة مناعتنا النفسية، فإن برامج التأكيدات الإيجابية تعمل على إضعافها أكثر على الأرجح.

وعندما يكون تقدير الذات لدينا متدنيا بشكل مزمن، فإن الشعور بقلة القيمة يصبح جزءا من هويتنا، الأمر الذي نشعر معه بالارتياح، مما يجعلنا نعتاده. فغالبا ما يشعر من يعانون تدني تقدير الذات بمزيد من الارتياح مع ردود الفعل السلبية؛ لأنها تؤكد ما يشعرون به حيال أنفسهم. فقد كشفت

إحدى الدراسات عن أن طلاب الجامعة ذوي الأداء الضعيف[١٧] الذين تم تزويدهم برسائل لتعزيز تقدير الذات قد رسبوا بالفعل نتيجة لذلك. وكشفت دراسات أخرى عن أنه عندما كان يعيش طلبة الجامعة من أصحاب تقدير الذات المتدني مع زملاء حجرة[١٨] يفكرون نحوهم بشكل أفضل مما يفكرون به نحو أنفسهم، فإنهم كانوا يميلون إلى البحث عن زملاء حجرة آخرين. ففي الواقع، فإن أحد المجالات التي تمثل إشكالية خاصة لتقديرنا الذاتي المتدني ومقاومتنا للرسائل الإيجابية هو علاقاتنا.

## تقدير الذات المنخفض و العلاقات

يكون لدى الأشخاص الذين يعانون تدنيا في تقدير الذات شكوكا في مودة شركائهم لهم أكثر من ذوي تقدير الذات المرتفع وهم يفيدون برضا أقل بخصوص علاقتهم الزوجية والعلاقات الاجتماعية الأخرى أيضًا. عندما يكون تقديرنا الذاتي منخفضا، فتكون ملاحظتنا سريعة لأي إشارات بالرفض وعدم الاستحسان من شركائنا. ونحن لا نفسر العديد من هذه الرسائل بطريقة سلبية للغاية فقط، بل إننا نميل إلى تعميمها ونأخذها على محمل أبعد مما تعني.

فبرغم أن علاقاتنا تستطيع وينبغي أن تكون مصدرا لدعمنا، والثناء علينا – ومن ثم – ترفع من تقديرنا لذاتنا، فإن من يعانون انخفاضا في تقدير الذات لديهم صعوبة هائلة في فهم رسائل شركاء الزوجية بطريقة إيجابية وغالبا ما يتخذون موقفا معاديا لمثل هذه المغذيات النفسية. فقد كشفت دراسة عن أن الثناء على أصحاب تقدير الذات المتدني بأنهم يحترمون مشاعر رفقائهم أو رفيقاتهن[١٩] (وهذا الاحترام هو بدرجة قليلة إلى حد ما طبقا لمتطلبات المجاملة) كان كفيلا لجعلهم يشعرون بالمزيد من انعدام الأمن حيال شركائهم وأن يروا العلاقة أكثر سلبية على وجه العموم.

وبغض النظر عن مدى تعطشنا إلى ردود الفعل والتأكيدات الإيجابية – في حالة تدني تقدير الذات لدينا – فإن مجاملات، وتطمينات، وثناء

أزواجنا يجعلنا نشعر ببعض الضغط حتى نرتفع لمستوى توقعاتهم المتزايدة. ويكـون لدينا بعضـ القلق من ألا نتمكن من الاستمـرار في مثل هذه الجهود، وأن نخيـب آمالهم (حتى لو كانـت توقعاتهم في مستوى قدراتنا)، وأن حبهم لنـا يكون متوقفـا على قدرتنا علـى الاستمرار. ونتيجة لذلـك، فإنه بدلا من التمتـع بالتقارب والحميمية التي ينبغي أن تثيرها المجاملات، فغالبا ما يرد أصحاب تقدير الذات المتدني على الثنـاء بالصمت، والانسحاب، ويبتعدون أكثر. وللأسف، فغالبا ما "ينجح" هذا الانسحاب في إبعادنا وتصرفنا بشكل دفاعـي؛ حيث إنه يعمـل على الحد من توقعـات أزواجنا، ويشـوه تصوراتهم نحونا، ويقوض سلامة وطول عمر العلاقة بالكلية.

وفـي الحقيقة، فإن العديد من علاقات بو كانت تزداد سوءا عندما تقوم إحـدى النساء التـي يعتبرها ناجحة بمجاملته على أنـه وسيم، أو عطوف، أو أنـه مراع للآخريـن. "أيها الفتى إنها لم تكن تعرفتـي على الإطلاق". سوف يضحك بو من هذا الأمر باستخفاف. "إنها لا تعرف كم أنا محطم!". وسوف يقوم بو بكل أنواع الجهود اللاواعية لإظهار كم كان "محطما" بالفعل، الأمر الـذي أدى بلا دهشة إلـى أن تقطع المرأة علاقتها القصيـرة معه. وبالتالي يأخـذ بـو رفضها هذا على أنـه دليل آخر على أنه يستطيـع فقط أن "يُخفي" شخصيتـه الحقيقية (التي لا تنال قبولا) لفتـرة طويلة. والحقيقة أن الشيء الوحيـد غير المقبول والذي لم يستطع الاعتراف به لفجاعته بالنسبة له كان هو تقدير الذات المتدني للغاية لديه.

## ٣. ألم العمود الفقري المزمن: كيف يجعلنا تقدير الذات المتدني نشعر بأننا مغلوبون على أمرنا؟

كان جهـاز المناعـة النفسيـة لدى بو ضعيفـا جدًّا؛ حيـث كان يمنحه مرونة ضعيفـة ضـد العديـد من تجـارب الرفضـ والخـداع التـي كان يتلقاها من "رفاقه". ويرغم أنه بذل قصارى جهده ليخفي هذا الأمر، فإن كل طعنة في ظهره كانت توتره وتتركه نهبة للشعور بالمزيد من التخلف، والمزيد من عدم

القيمة، وبالمزيد من عدم الملاءمة أكثر مما كان عليه سابقا. وكان بو يدرك أنه يتم الاستخفاف به، واستغلاله، وأن أصدقاءه يسيئون معاملته، ولكنه كان يشعر بأنه مغلوب على أمره، ولا يستطيع فعل شيء حيال الأمر. فلم يكن فقط عاجزا عن الحد من تعرضه لمثل هذه المواقف (كأن يرفض إقراض المال لأصدقائه الذين يستغلونه)، ولكنه أيضا كان يشعر بأنه غير قادر على تجنب مرافقة الأشخاص الذين كانوا يتعمدون إيذاء مشاعره. "لأن يكون لديَّ أصدقاء سيئون أفضل من ألا يكون لديَّ أصدقاء بالمرة"؛ كان هذا هو مبرر بو لعدم قيامه بأية تغييرات في حياته الاجتماعية.

وقد أثبتت الدراسات مرارا أن الأشخاص الذين يعانون تدني تقدير الذات يميلون إلى التحدث بشكل قليل[٢٠] إلى الجماعات والأوساط الاجتماعية ويأخذون مبادرات قليلة لتخليص أنفسهم من الأصدقاء والعلاقات غير السعيدة عندما يتورطون فيها. إن الإصابة بتدني تقدير الذات يجعلنا نشعر أساسا بعدم الأمان، وبعدم الثقة، وبعدم الرغبة فينا في المواقف الاجتماعية، وبما أن "الشحاذين يتعذر عليهم الاختيار"، فإن ذهننا يتركنا للشعور بأننا ضعفاء ومغلوبون على أمرنا بشكل كبير. ونصبح على قناعة بأن وضع الحدود، أو تلبية المتطلبات، أو الإعلام عن التوقعات - برغم معقوليتها - سيكون سببا في رفض الآخر لنا بشكل مباشر ويؤدي إلى إسقاطنا مثل البطاطا الساخنة. بالطبع، سيتعرف الآخرون بسرعة على عدم رغبتنا في التحدث، أو الاعتراض، أو البكاء، مما يشجعهم على الاستخفاف بنا بل إنهم يكونون أقل تقديرا لاحتياجاتنا ومشاعرنا للمضي قدما.

كانت الحقيقة المعضلة لدى بو هو أنه ربما كان سيتعرض للرفض من قبل بعض أصدقائه لو أنه قام بمواجهتهم أو تحدث عن سوء معاملتهم له. ومع ذلك، فإن الآخرين لن يفعلوا. فقد حاولت أن أغرس فيه أن التحدث بما في داخله سوف يشكل محكًا مهمًّا لاختبار مدى جودة وإمكانية الصداقة التي يمنحها له أي شخص. فالذين يهتمون بأمره - حتى لو إلى حد ما - سوف يجيبون على اعتراضاته بإظهار الاحترام والتسوية لبعض الخلافات

التـي تمكن بو من البنـاء عليها. والذين لا يهتمون بهـذا فهم لا يستحقون أن يبدأ صداقة معهم.

ولكـي يكـون الأمر واضحا، فليسـ بالضرورة أن يكون أصدقـاء بو أناسا سيئيـن، برغـم أنهـم لا يستحقـون الفوز بـأي جوائـز علـى إنسانيتهم على الأرجـح. فمعظمنـا يبذل الكثير مـن الجهد بقدر ما يتطلـب الوضع منا. فلو كنـا نستطيـع "الفرار" بقليل مـن المراعاة أو بقليل من التبـادل - والأشكال الأخـرى من "الأخـذ دون الإعطاء" - فالعديد منا سوف يقومون بذلك، ليس لأننـا شريرون، ولكن ببساطة لأننا نستطيع القيام بذلك. وإذا ما كان الناس يطلبـون أو يتوقعـون منا المزيد فسوف نفعل المزيـد، ولكن حين يكون الأمر علـى ذلك، فإننا لن نبـذل جهدا كثيرا. وهذه الآليـة صحيحة مع كل صداقة فعليـة لدينا. عندما يكـون تقدير الذات لدينا متدنيـا ونتوقع القليل جدا من الآخرين، فإننا لن نحصل إلا على القليل منهم على الأرجح.

وتغييـر هـذه الآليـة بمجرد ابتـداء العلاقة بالفعـل هو أمـر صعب لأننا فـي الأسـاسـ نريد أن "نغيـر شروط الصفقـة" بعدما قـام الشخص الآخر بالتصرف بالفعل في ظل مجموعة محددة من الافتراضات والتوقعات. وهذا هـو السبـب في أنه من المهم أن نولـي اهتماما كبيرا للتوقعـات التي نعدها عندمـا نبتدئ صداقاتنا وعلاقتنا لأول مرة. وكان التحدي أمام بو هو تحديد أي من أصدقائه الذين يستحقون المحافظة عليهم وإيجاد السبل التي يتمكن بهـا من تغييـر شروط "الصفقة" حتى يستطيع التمتـع بالمزيد من المعاملة بالمثـل والدعم المتبادل من الذيـن يهتمون به ويستطيع القضاء على الضرر المستمر في تقدير الذات الذي كان يتعرض له من الذين لا يهتمون به.

جلاديسـ - إحـدى الناجيات من سرطان الثدي وتبلـغ من العمر أربعين عامـا - هي نمـوذج آخر للشخص الـذي كان يعاني تدنيا فـي تقدير الذات، رغـم أن - علـى خـلاف حالـة بو - حالتهـا لم تكـن نتيجة صـراع طويل مع الحيـاة ولكن بالأحرى نتيجة لصدمات نفسيـة مروعة مرت بها في السنوات الأخيـرة. فبدون أي إشعـار سابق، هجرها زوجها فـي منتصف الطريق في

أثناء خضوعها للعلاج الكيميائي قبل بضع سنوات. وبقسوة دنيئة حقا، اختار زوجها أن يقدم لها أوراق الطلاق من خلال شخص انتظر أمام المستشفى في اليوم الذي خرجت فيه بعد استئصال كلا ثدييها.

ومع أن جسد جلاديس قد تعافى من السرطان، والعلاج الكيميائي، واستئصال الثديين، والعديد من العمليات الجراحية التجميلية التي تلت ذلك، فإن تقدير الذات لديها لم يكن محظوظا أيضا. فلم تضع في حسبانها يوما ما صدمة هجران زوجها لها بينما كانت تحارب من أجل الحياة ولا في الطريقة التي نفذ بها ذلك. عندما قابلت جلاديس، كان يوجد عليها القليل من الآثار التي تدل على مقاتلة نجت من مرض مخيف، أو على رياضي في المدرسة الثانوية لديه خزانة مليئة بالنياشين والميداليات، أو لمصممة مواقع ويب ناجحة قامت ببناء عملها الخاص من الصفر بعد طلاقها. وبدلا من ذلك كله، أتت جلاديس في حالة من الخجل، وانعدام الأمان، وانعدام الثقة.

كان بالفعل لدى جلاديس وسط حميم من الصديقات (وكان العديد منهن ناجيات من سرطان الثدي أيضا) ولكنها لم تذهب إلى موعد واحد منذ طلاقها، خاصة منذ عملت من البيت وكان أمامها فرص قليلة للخروج. ومع ذلك، فالشيء الذي جعلها أخيرا تقتنع لكي تبدأ العلاج النفسي كان هو تقدير الذات المتدني لديها والذي أصبح يؤثر في عملها ودخلها كذلك.

"لم أكن حازمة قط بشكل كبير ولكن الأمر ازداد سوءا بعد هجر زوجي لي. إن عملي يعاني لأنني غالبا لا أتقاضى ما أستحقه من راتب ويتوجب عليَّ أن أقوم بالعديد من الأعمال التي من غير مقابل. إنني فقط لست بارعة في الوقوف لمطالبة الناس. أحاول ذلك ولكنهم يعملون على إرهابي والضغط عليَّ وفي النهاية أقلع عما أطالب به". استمرت جلاديس في وصف كيف أن أكبر عملائها كان أكثر من أساء إليها. فبرغم التنازلات والخصومات الضخمة على الخدمات التي تقدمها له، فقد ظل العميل يطلب المزيد.

وكانت جلاديس تخشى لو أنها رفضت طلباته فإن شركته سوف تتعامل مع مكان آخر، الأمر الذي سيؤدي إلى خسارة مادية كبيرة لها.

فنفس الشيء الذي كان يشعر به بو بأنه ليس لديه خيار ليدلي بمتطلباته أو يضع حدودا لصداقاته، فإن جلاديس كانت تشعر بانعدام الأمان، والثقة، وأنها مغلوبة على أمرها لتفعل ذلك في عملها. فقد كان كل منهما على قناعة بأن احترام الذات الضعيف هو انعكاس دقيق لشخصيتيهما وسماتهما؛ حيث إنهما أساسا "يحصلان على ما يستحقان". فافتقارهما إلى الحزم والعزيمة كان نتيجة مباشرة لضعف جهاز المناعة النفسية الذي أودى بهما إلى الاعتقاد بأن قيامهما بأي عمل حازم سوف يجلب لهما كارثة، ورفضا، وأذى لا طاقة لهما به.

## كيف نعالج الجراح النفسية الناجمة عن تقدير الذات المتدني؟

إن تقدير الذات لدينا يتأرجح بانتظام وحتى أصحاب تقدير الذات المرتفع عامة يمكن أن يمروا بأيام يشعرون فيها بالضعف حيال أنفسهم. ونادرا ما تتطلب مثل هذه الانخفاضات المؤقتة في احترام الذات الإسعافات النفسية الأولية حيث إننا عادة ما نتعافى منها بسرعة إلى حد ما. وبرغم ذلك، فعندما يكون تقدير الذات لدينا منخفضا بانتظام، أو عندما نشعر بعدم قدرتنا على مواجهة أنفسنا ووضع حدود مع الأصدقاء أو مع أفراد الأسرة الذين يعاملوننا بشكل سيئ أو بقلة احترام، فنحن بحاجة إلى معالجة جراحنا النفسية وتعزيز تقديرنا لذاتنا.

وعلاجات هذا الفصل ينبغي أن تساعد على "إيقاف النزيف" وأن تضعنا على طريق تعزيز شعورنا باحترام الذات. ومع هذا، فإن تحسين تقدير الذات لدينا بطرق عميقة وأساسية يتطلب وقتا وجهدا كبيرين. إن تقدير الذات المرتفع يكون في الأساس نتيجة لأدائنا الجيد فيما يتعلق بعلاقاتنا وواجباتنا الحياتية.

إن استيعاب دروس هذا الفصل وتطبيقها لا يستطيعان التغيير من تقديرنا لذاتنا بين عشية وضحاها ولكن يمكن لهما أن يمنحانا الأدوات اللازمة لإنشاء سجل حافل من النجاح الذي سوف يعمل - مع مرور الوقت - على التعزيز من تقديرنا لذاتنا ويجعله أكثر استقرارا. ومن أجل ذلك، بالإضافة إلى توفير الراحة النفسية ابتداء، فإن العلاجات التالية ينبغي أن تكون بمثابة إستراتيجيات يومية وعادات حياتية. فهيا بنا لنفتح خزانتنا للأدوية النفسية وندرس خيارات العلاج المتاحة لنا.

## الإرشادات العامة للعلاج

إن إصابتنا بضعف تقدير الذات تضعف أجهزة المناعة النفسية لدينا وتسبب ثلاثة أنواع من الجروح النفسية: فهو يجعلنا عرضة للمزيد من الإصابات النفسية، ويجعلنا رافضين لردود الفعل الإيجابية ومقاومين للمغذيات النفسية، ويجعلنا نشعر بالعجز وعدم الحزم. والعلاجات الخمسة المعروضة في هذا الفصل ينبغي أن تمارس لتصحح عادات انتقاد الذات، والتصورات السلبية للذات، وخاصة الصدمات التالية لتقدير الذات أو عند الدخول إلى موجات متزايدة من التوتر.

وتجب ممارسة العلاجات على الترتيب المطروح. فالعلاج أ (تبني الرفق بالذات) يساعد على منع أفكار نقد الذات التي تقوم عقولنا بإعدادها وتضر بأجهزة المناعة النفسية الضعيفة بالفعل. أما العلاج ب (تحديد وتعزيز نقاط القوة) والعلاج ج (زيادة التسامح مع المجاملات) فهما يركزان على الإدراك، والتقدير، وإعادة التواصل مع نقاط القوة المهملة أو المهمشة، والمؤهلات والقدرات. والعلاج د (زيادة التعزيز الشخصي) والعلاج هـ (تحسين ضبط النفس) يركزان على إعادة بناء تقدير الذات ومشاعر التمكن. وفي نهاية الفصل، أقوم بتوفير إرشادات لتقييم متى ينبغي على الشخص استشارة إخصائي الصحة العقلية.

## العلاج أ: تبن الرفق بالذات وقم بإسكات الأصوات الانتقادية داخل رأسك

تخيل مشهد أم مسيئة نفسيا توجه اللوم إلى طفلها لحصوله على بطاقة تقرير مدرسية ضعيفة. وهذه الأم تعتدي على طفلها، وتسخر منه، وتقلل من شأنه بلا رحمة وبلا إظهار مثقال ذرة من الشفقة، أو الدعم، أو التعاطف. وفي الوقت نفسه، يظهر على وجه الطفل التحطم التام حيث إنه يمتص صدمة نفسية إثر أخرى. ومعظمنا يجد هذا المشهد محزنا للغاية عند مشاهدته (خاصة الذين نشأوا في كنف أمثال هؤلاء الآباء) وسرعان ما نُقسم على ألا نعامل أبناءنا مثل هذه المعاملة العدوانية والوحشية والسلوك المدمر.

ولكن عندما يكون تقدير الذات لدينا متدنيا، فإننا نعامل أنفسنا بهذه الطريقة بالضبط. فنقوم بتوبيخ أنفسنا على أخطائنا، وتجارب الفشل والرفض، والإحباط بنفس المصطلحات القاسية والمعاقبة للذات. ونلقب أنفسنا بـ "الفاشلين"، و"البلهاء"، ونعطي أنفسنا "محاضرات" قاسية، ونقوم بتكرار المشاهد في مخيلتنا بينما نجتر أوجه القصور والنقص. وبعبارة أخرى، نحن نعامل أنفسنا بطريقة أسوأ مما تعامل به والدة تسيء نفسيًّا لطفلها. عندما أسمع مرضاي يديرون مثل هذه المسارات الصوتية الداخلية في عقولهم وأكشف عن ذلك لهم، فعادة ما يسارعون بالرد: "أعلم أنه لا ينبغي لي أن أوسع نفسي ضربا بسبب ذلك ولكن ________" ثم يتابعون تبرير لماذا ينبغي أن يوسعوا أنفسهم جلدًا للذات. وكانوا يرمقونني بشيء من الرعب عندما أسألهم عما إذا كانوا قد عاملوا أطفالهم، أو أزواجهم، أو أصدقاءهم بطريقة مماثلة من قبل، كأن القيام بهذا الشيء أمر غير متصور.

عندما يكون تقدير الذات لدينا متدنيا، فهذا المعيار المزدوج يكون هو الشرك الذي نسقط فيه بسهولة، فنهجر عقولنا ونناضل لتطبيق فرضية أنه إذا اعتبرنا أن من الإساءة التحدث إلى الآخرين بطريقة معينة فإنه لا ينبغي

أبـدا توجيه مثل هـذه الأفكار إلى أنفسنـا أيضا. فأولى الخطـى التي نحتاج إليهـا على الطريق نحو التعاطف مع الذات هي أن نحتضن الحقيقة البسيطة والأساسيـة التي تقول إنه عندما تكون أجهزة مناعتنا النفسية ضعيفة فعلينا أن نبـذل قصارى جهدنـا لتعزيزها، وليس لتدميرها أكثـر. وكذلك فإنه من الحتميـة المطلقة، أن نتخلص من الأفكار المسيئة في عقولنا ونتبنى الأفكار التي تتضمن المزيد من الدعم والتلطيف.

غالبا مـا يهاجم الأشخاص الذين يعانون تدنـي تقدير الذات فكرة تبني الرفـق بالذات عندما أطرحها. فهم يشعـرون بالقلق من أن استبدال الأفكار المعاقبـة للذات بالأفكار الملطفة والمتعاطفـة سوف يصيبهم بـ "التقاعس" وبالمزيـد من ضعف القيام بوظيفتهم، مما يؤدي إلى المزيد من تدني تقدير الـذات وبالتالـي يكونون أكثر عرضـة للخطر. ولكن فإن مثـل هذه المخاوف ليس لهـا أساس مـن الصحة تمامـا؛ حيث تثبـت الدراسـات أن العكس هو الصحيـح. إن ممارسـة الرفـق بالـذات يقـوي بالفعل مـن أجهـزة مناعتنا النفسية. فقد كشفت إحدى الدراسات عن أن الرفق بالذات يخفف عن طلبة الجامعة المغتربين[٢١] آثار الحنين إلى الوطن، والاكتئاب، وعدم رضاهم العام عن الكليـة التي اختاروها. وفي حالات أخرى، كان سريعا ما يتعافى - نفسيا - الأشخاص الذين يمارسون الرفق بالذات من آثـار الانفصال والطلاق[٢٢]، وكانوا يتعافون بشكل أكبر من آثار تجارب الفشل والرفض[٢٣].

وبرغـم الفوائد الظاهرة لتبني الرفق بالـذات، فإن القيام بذلك ما زال يمثل تحديا لنا، عندما يكون تقدير الذات لدينا متدنيا لأن ممارسته ما زالت غريبـة جـدا على طريقـة تفكيرنا المعتادة؛ حيـث إنه يمكـن أن يسبب عدم الراحة ويزيد من القلق بشكل طفيف. ومن أجل ذلك، يجب أن نكون حازمين في وضع حد للمسارات الصوتية المدمرة التي تعد قوائم التشغيل في عقولنا. وفـي اللحظة التي نتقبـل فيها أننا بحاجة إلى التلطيـف والترفق بصور أكبر بكثير من الإساءة إلى الذات، يمكننا أن ننتقل إلى التدريب التالي.

## تدريب على الرفق بالذات

قم بممارسة هذا التدريب عن طريق الكتابة ثلاث مرات، وفي كل مرة قم بوصف حدث وقع لك في الماضي (ولو أمكن، فاجعله يشتمل على الأقل على أحد الأحداث التي وقعت لك مؤخرا) . وحاول أن تكتب عن حدث واحد في كل يوم حتى يمكنك إنجاز التدريب في ثلاثة أيام متوالية.

١. نحن جميعا قد مررنا بتجارب من الفشل، أو الإحراج، أو التذلل، أو الرفض التي جعلتنا نشعر بانتقاد الذات وأن نضيق بأنفسنا ذرعا. فقم باختيار أحد هذه الأحداث واكتب بالتفصيل ما حدث بالفعل وكيف كان شعورك نحوه.

٢. تخيل أن هذا الحدث وقع لصديق عزيز عليك أو لأحد أفراد أسرتك المقربين الذي انتابه (او انتابها) شعور رهيب بسبب ذلك. وقم بوصف تجربة هذا الشخص بخصوص هذا الحدث، كيفية رد فعله وشعوره في نفس هذا الموقف.

٣. أنت تكره أن ترى هذا الشخص في مثل هذا الألم النفسي وقررت أن تكتب له/لها رسالة تقصد منها صراحة أن تحسن بها من حالته/حالتها. تأكد من أنك تعبر عن تعاطفك، وتفهمك، وقلقك حيال التجربة التي مر بها وشعوره الذي نتج عن ذلك، وذكّره بالأسباب التي من أجلها استحق دعمك وتعاطفك.

٤. والآن قم بوصف تجربتك الخاصة بك ومشاعرك حيال هذا الحدث مرة أخرى – ولكن هذه المرة – حاول أن تكون موضوعيًّا ومتفهما بقدر المستطاع لما حدث وما كنت تشعر به نحوه. وتأكد من عدم استعمال نبرة سلبية أو شبيهة بإصدار الأحكام. على سبيل المثال، يمكن أن

تدوني أن خطيبك لم يعاود الاتصال بك - حيث إنها حقيقة - ولكن لا تدوني أنه اعتقد أنك فاشلة؛ لأن هذا من قبيل الأحكام وليس من قبيل الحقائق. أو أنك قمت بارتكاب أخطاء في أثناء العرض التقديمي، ولكن لا تكتبي أن زملاء المدرسة لم يبدوا احتراما لك نتيجة لذلك؛ لأنه - بغض النظر عما تلاحظينه من ردود أفعالهم - عندما يكون تقدير الذات لدينا متدنيا فإننا نميل إلى إساءة تفسير تعبيرات وجوه الناس بشكل سلبي للغاية.

## ملخص العلاج: الرفق بالذات

*الجرعة:* قم بتطبيق العلاج على مدى ثلاثة أيام وكرره باستمرار حتى تترسخ لديك مبادئ الرفق بالذات وتصبح تلقائية.

*الفاعلية:* فعال في زيادة المرونة النفسية والحد من الحساسية النفسية وانتقاد الذات.

*المزايا الثانوية:* الحد من مقاومة ردود الفعل الإيجابية.

## العلاج ب: قم بتحديد نقاط قوتك واعمل على تعزيزها

إن الأشخاص الذين يتمسكون بشدة ببرامج التأكيدات الإيجابية من أمثال بو - ذاك الرجل الجنوبي اللطيف صاحب تقدير الذات المتدني - يجب أن يتركوها تماما، فبرغم أن التأكيدات الإيجابية يمكن أن تكون مدمرة للذين يعانون تدنيا في تقدير الذات فإن العديد من الطرق الروتينية للتأكيدات الإيجابية يمكن تعديلها قليلا لجعل التأكيدات أكثر يسرا علينا في الهضم (كأن نؤكد على حاجتنا إلى اتخاذ إجراء ما عندما يساء إلينا). كان بو مترددا في الاستغناء عن التأكيدات الإيجابية تماما ولكنه وافق على تعديلها لتتضمن بنودا للتوجيه نحو اتخاذ إجراء من قبيل "عندما أقرض بعض

المال، فإن مطالبة المقترض برد المال مرة أخرى أقل وقاحة بكثير من فشله في رد المال في الموعد المحدد" و"عندما يقوم صديق بمضايقتي فإنه يحق لي أن أرد عليه بمثلها".

وهنا يمكن القول إن من أكثر الطرق فاعلية في استخدام التأكيدات هي أن نستخدم التأكيدات الذاتية التي تحدد وتؤكد الجوانب القيمة والمهمة في ذواتنا التي نعرف بالفعل أنها حقيقية، مثل الثقة، أو الولاء، أو عمل أخلاقي (على النقيض من التأكيدات الإيجابية، التي تؤكد الصفات التي نود أن نتصف بها ولكن لا نعتقد في قدرتنا على الاتصاف بها). إن تذكير أنفسنا بأن لنا قيمة كبيرة[٤٢] بصرف النظر عن أي من أوجه النقص التي نتصورها عن أنفسنا يمد التقدير الذاتي لدينا بتعزيز مباشر ويجعلنا أقل عرضة لخطر تجارب الفشل والرفض.

وإحدى المزايا الأخرى للتأكيدات الذاتية هي أنها تفيدنا حتى عندما تكون الصفة التي نؤكدها ليست لها أدنى صلة مع الموقف الآني. فعلى سبيل المثال، إذا أسيء إلينا لأننا أخفقنا في ترقية لا نحتاج إليها في تأكيد قيمتنا كموظفين لكي نشعر بتحسن (والتي سوف يكون من الصعب أن نقتنع بهذا في تلك اللحظة على كل حال). وبدلا من هذا، فإن التأكيد بأننا رفقاء جديرون، أو أزواج عظماء، أو أصدقاء مراعون، أو حرفيون ماهرون، أو إخوة مساندون، أو مستمعون رائعون هو أمر كاف ليجعلنا نشعر بتحسن نحو أنفسنا لأننا نخطو خارج مكتب مديرنا دون اللقب الجديد الذي كنا نأمل في الحصول عليه.

من الناحية المثالية، ينبغي علينا أن نوظف تدريبات التأكيدات الذاتية قبل الذهاب إلى المواقف التي من المحتمل أن توجه ضربة إلى تقدير الذات لدينا (أي، قبل خطوبتنا، قبل الامتحان، قبل مقابلة عمل). وهذا أيضا هو السبب في أنه من الأفضل استخدام هذه التدريبات بشكل منتظم؛ لأننا لا نستطيع دائما أن نتنبأ بالوقت الذي ستوجه فيه الضربات إلى تقدير الذات لدينا. ومع ذلك، فإتمام هذه التدريبات بعد وقوعها أمر لا تزال له قيمة كبيرة.

## تدريب على التأكيدات الذاتية

أكمل التدريب التالي كتابيا بانتظام على قدر ما تستطيع (كل أسبوع أمر جيد؛ ويفضل يوميا). ويكون القيام به له أهمية خاصة عند مواجهة حالات من التوتر الزائد (كما هي الحال مع محاسبي الضرائب، في أثناء موسم الضرائب؛ ولطلبة الجامعات، في أثناء امتحانات آخر العام)، أو في الحالات التي تفرض تهديدات محتملة لتقدير الذات (كما هي الحال عند التقدم للالتحاق بمدرسة أو بوظيفة)، أو في تلك الحالة التي يحتمل أن يكون تقدير الذات لدينا عرضة لخطر كبير. فسوف نكون بحاجة إلى ورقتين فارغتين.

١. في الورقة الأولى، قم بسرد صفاتك وسماتك المهمة، على أن تشمل أي إنجازات كبيرة أو ذات قيمة لك. واستهدف على الأقل عشرة بنود ويفضل أكثر من ذلك.

٢. وإذا قمت بالتفكير في أثناء العصف الذهني لوضع قائمتك في الردود التي تكون سلبية (مثل: "رئيسي يعتقد أنني موظف فظيع")، أو انتقادية (مثل: "أنا فاشل")، أو ساخرة (مثل: "ما الشيء الذي أنا بارع فيه؟" دعنا نر، أنا أحب نوم القيلولة... وأنا بطل في التنفس أيضا!)، فدوّنها في الورقة الثانية.

٣. قم باختيار بند واحد من الورقة الأولى يعني لك شيئا خاصا واكتب مقالا قصيرا (على الأقل فقرة واحدة) عن سبب اهتمامك بهذه الصفة، أو ذاك الإنجاز وما هو الدور الذي تأمل أن يلعبه في حياتك.

٤. وبمجرد الانتهاء من المقال، تناول الورقة الثانية، وقم بتجعيدها في شكل كرة، واقذفها في سلة المهملات.

٥. في الأيام اللاحقة، اختر بنودا أخرى من قائمة صفاتك الإيجابية واكتب عنها – ويفضل كل يوم – حتى تنتهي من القائمة. ولا تتردد في أن تُضيف إلى قائمتك بنودا أخرى أو تكتب عن بنود متعددة أكثر من مرة.

## ملخص العلاج: قم بتحديد نقاط قوتك وقم بتعزيزها

*الجرعة:* قم بتطبيق العلاج حتى تكتمل لديك القائمة المبدئية وقم بتكراره كلما توقعت وجود توتر أو مواجهة ضربة إلى تقدير الذات لديك.

*الفاعلية:* فعال في زيادة المرونة النفسية، والحد من الاستضعاف النفسي، والتقليل من مشاعر العجز.

*المزايا الثانوية:* الحد من مقاومة الردود الإيجابية، وتقليل انتقاد الذات.

## العلاج ج: اعمل على زيادة تسامحك مع المجاملات

إن الإصابة بتدني تقدير الذات يجعل من الصعب علينا أن نمتص الردود الإيجابية وعبارات المجاملات من الآخرين، خاصة ممن نحبهم، وأن نستخدم مثل هذه المحادثات في إعادة بناء تقديرنا لذاتنا. وبدلا من ذلك، فإننا نشعر بالراحة عندما نقوم بمسح البيئة من حولنا للبحث عن أي تلميحات للتغذية السلبية الراجعة التي من المحتمل أن تؤكد لنا تصوراتنا (المخطئة) عن أنفسنا بأننا غير جديرين ومؤهلين من الأساس.

وبسبب هذه المقاومة لعبارات المجاملات التي تعمل على مستوى الوعي أو اللاوعي، فإن بعضنا يكون على وعي بأننا نشعر بعدم الارتياح عند تلقي ردود من الآخرين على العكس من الكثيرين منا. فانعدام وعينا يمثل إشكالية

خاصــة عند تدني تقديرنا الذاتي، فنحــن لا نصد هذه الحوارات منهم فقط ولكننــا أيضا نقوم بالانسحاب من هذه العلاقــة والتقليل من قيمتها. وأود أن أشير إلــى أن العنصر الكبير المستخدم في هذا البحث كان يتألف من طلبة الجامعــات والشباب. فمن خلال تجربتي، فـإن الأزواج ذوي العشرة الطويلة يميلــون إلــى أن يكونوا على مزيد من الوعي عندما يكــون أحدهما أو كلاهما مقاومــا لعبــارات الإطــراء وأنهــم يمتنعون عــن التعبير بردود فعــل إيجابية للشخصــ الرافض. وبالطبع، فـإن هذا يعمل فقط على مفاقمة المشكلة لدى الشخصــ الذي يعاني تدنيا في تقدير ذاته؛ حيث إن سماع عبارات المجاملة القليلــة وتلقي تأكيدات إيجابية قليلة من الشخص الذي يعرفنا جيدا هو أمر لا يفضي في حد ذاته إلى بناء مشاعر احترام الذات.

ومــن الناحيــة الإيجابية، فقــد أثبتت دراســات متعددة كانــت تستخدم مشاركين من جميع الأعمار أن من خلال التأكيد على جوانب ذاتنا التي تتصل بقيمتنا مثل العلاقة بين الأزواج/الشركاء، فإنه يمكننا التعزيز[٢٥] من "علاقة تقديــر الــذات". والقيام بذلــك يجعل أيــة مجاملات نتلقاها مــن أزواجنا/ شركائنــا أقل تناقضا مع تصوراتنا الحاليــة ويجعلنا أقل عرضة لرفضهم أو توبيخهم من أجلها. فالتأكيد على قيمتنا كشركاء علاقة لا يجعلنا فقط نشعر نحــو أنفسنا بشعور أفضل (بالتعزيز من تقديرنا لذاتنا)، ولكن أيضا يجعلنا نشعر على نحو أفضل تجاه شركائنا/أزواجنا وحتى تجاه العلاقة نفسها.

## تدريب للعمل على زيادة التسامح مع عبارات الإطراء/المجاملات

التدريــب التالــي هو التدريب الذي يمكــن وينبغي أن يتم إنجــازه على أساس منتظم (أسبوعيا أو أكثر من ذلك عند الإمكان).

١. ارجــع بتفكيرك إلــى الوراء وتذكر وقتا قــام شريكك/زوجك، أو أحد أفراد الأسرة، أو صديق لك بالتعبير عن أنه أو أنها يستمتع، أو يحب، أو يقــدر شيئا من صفاتك، مثل صفة شخصية لديك أو شيء قمت به

أشعر الشخص بقيمته الكبيرة. قم بوصف هذا الحدث واشرح السبب الذي جعل هذا الشخص يعتبره شيئا إيجابيا منك عندما قمت به.

٢. ماذا يعني لك الإفصاح عن تلك الصفة أو السلوك؟

٣. ما الفوائد التي يجلبها هذا السلوك أو تلك الصفة إلى صداقتك أو علاقتك؟

٤. ما الوظائف أو الأدوار التي يمكن لهذا السلوك أو السمة الإسهام بها في حياتك؟

## ملخص العلاج: اعمل على زيادة تسامحك مع المجاملات

*الجرعة:* طبق العلاج بانتظام حتى تشعر بمزيد من الارتياح مع تلقي عبارات المجاملة أو الإطراء. وتأكد من تكراره كلما وُجهت أية ضربة لتقديرك لذاتك.

*الفاعلية:* فعال في العمل على خفض المقاومة للردود الإيجابية وزيادة تقدير الذات النسبي.

*المزايا الثانوية:* العمل على زيادة المرونة النفسية، والحد من الضعف النفسي، وتقليل الشعور بالعجز وعدم الحيلة.

## العلاج د: اعمل على زيادة تعزيزك الشخصي

إن الغالبية العظمى من المقالات، والكتب، والبرامج التي تَعد بمساعدة الناس قد فشلت في التعرف على عيب حاسم في طريقة تفكيرهم - فالتعزيز الشخصي ليس مجرد شيء يشعر به شخص ما ولكنه بالأحرى شيء يكون

لدى الشخص. بالتأكيد، ربما نشعر بالتعزيز بعد قراءة كتاب عن تحسين العلاقات الزوجية، ولكن لو لم نكن قادرين على الشروع في حوار مثمر مع شريكنا/زوجنا وإحداث تغييرات فعلية، فإنه لا يتم تعزيزنا بأكثر مما كنا عليه من قبل. ولكي يكون لنا تأثير في تقديرنا لذاتنا، فإن مشاعر التعزيز الشخصي يجب أن يتم تعزيزها[٢٦] بإقامة الأدلة على وجود تأثير فعلي في مختلف مجالات حياتنا، سواء على مستوى علاقاتنا، أو وسطنا الاجتماعي أو أوساطنا المهنية، أو كمواطنين، أو حتى كمستهلكين.

إن تحويل تقديرنا الذاتي المتدني إلى مشاعر تعزيزية حازمة من المحتمل أن يبدو كمهمة طويلة ولكن يوجد منحى واحد من التعزيز الشخصي الذي نستطيع أن نستخدمه لصالحنا. فالعمل بشكل صارم والحصول على نتائجه في أحد مجالات حياتنا يميل إلى تعزيزنا في المجالات الأخرى من حياتنا كذلك. فاختيار معاركنا عن حكمة والبدء بالإجراءات البسيطة والصغيرة لتأكيد الذات تستطيع أن تدحرج كرة التعزيز بسرعة؛ لأنه حتى الانتصارات الطفيفة تستطيع أن تمد تقدير الذات لدينا بتعزيز كبير وتمنحنا الشعور بالمزيد من القوة، والفاعلية، والحزم.

على سبيل المثال، العديد منا قد انتابه الشعور بـ "الانتشاء/الزهو" بسبب القيام بحل - ولنقل مثلًا - شكوى مستهلك أو خدمة العملاء (ربما، بالنجاح في إزالة الرسوم من فوق كشف حساب مصرفنا) لدرجة أننا نسرع الخطى مباشرة إلى زميلنا الأصغر في الغرفة ونخبره بأن نفعل شيئًا حيال الفوضى (في الغرف) بنبرة الواثق من نفسه - للمرة الأولى منذ شهور - لدرجة أنه قام بترتيب الحجرة بالفعل دون مناقشة.

بما أن عملا ناجحا واحدا من الحزم والتعزيز النفسي يشجع على الآخر، فإننا نحتاج إلى تحديد مجالات لعمل من أعمال الحزم المحتمل الذي يتوقع له احتمال كبير من النجاح ونتائج يمكن السيطرة عليها في حالة الفشل. والطريقة المثلى للقيام بذلك هي أن نجمع أكبر كم من المعلومات بقدر المستطاع عن كيفية الحصول على هدفنا وأن نصوغ إستراتيجيات وخططًا

تمت دراستها جيدا لمتابعة الهدف. وبعدها يمكننا أن نبدأ عملية ممارسة إجراءات حازمة في الحالات منخفضة المخاطر حتى نتمكن من صقل أسلوبنا، ومنهجنا، ومهاراتنا كلما تقدمنا.

## تدريب لتحديد اختيارات تصرفات الحزم

١. فكر في بعض جوانب حياتك التي تجعلك تشعر بالإحباط. حاول أن تجعلها تشتمل على حالات من الحياة في مجتمعك، وحياة العمل، والأسرة وحياتك الشخصية، وحياتك كمستهلك. قم بوصف ثلاثة نماذج على الأقل من كل واحد من هذه المجالات. على سبيل المثال، عندما تقوم بالتفكير في حياتك الزوجية ربما تشعر بالإحباط بسبب عادات زوجك، أو تقسيم مهام العمل بينكما، أو أسلوب زوجك / شريكك في الحوار، أو منهجك أو منهجها في تربية الأطفال.

٢. قم بترتيب بنودك حسب ما تتوقعه لها من احتمال كبير من النجاح ونتائج في حالة الفشل. على سبيل المثال، قرر بو التحدث عن الألفي دولار اللذين أقرضهما لصديقه تيموثي؛ وقد وعده تيموثي برد المبلغ في غضون ثلاثة أشهر، وقد مر عام على الأمر. تيموثي كان "الصديق المقرب" لـ بو، ووجد بو أن لديه المبرر الكافي في هذا الموقف لاختيار المخاطرة بهذه الصداقة ومناقشة الأمر مع تيموثي. وقررت جلاديس التحدث عن اثنين من "تعديلات الموقع" التي طلب منها عميلها أن "تتركهما" بلا مقابل؛ وشعرت بأن "التعديلات" محل السؤال ليست حاسمة بما يكفي لتمنح عميلها فرصة عدم التعامل معها في حالة رفضها القيام بالتعديلات دون مقابل.

اجعل القائمة النهائية تمثل خطتك الرئيسية لممارسة أعمال الحزم والحصول على التعزيز الشخصي. والآن وقد قمت بتحديد وترتيب أولويات

أهدافـك، فإن هذا هـو الوقت الذي يمكن أن يساعـدك على تنفيذها بنجاح والتخطيط لإستراتيجيتك طبقا لذلك.

## جمع المعلومات والتخطيط الإستراتيجي

حتـى نعظـم من فرصتنـا في تحقيـق كل واحـد من هـذه الأهـداف، فنحن بحاجـة إلى النظر إلى الطريقة التي يعمل بها الناس أو الأنظمة التي نخطط لمواجهتهـا. وبعبارة أخرى، نحـن نحتاج إلى فهم أولويـات وطرق تفكير كل واحد من الأشخاص الذين يتعلق بهم الأمر؛ مثل أنظمة إدارة الشكاوى في أي عمـل ذي صلة، أو الشركات، أو المجالـس المحلية؛ أو السياسات، والتسلسل الهرمي، وممارسات الموارد البشرية في أماكن عملنا.

علـى سبيل المثال، طلبت من بو وجلاديـس أن يصفا الموقف من خلال وجهـة نظـر الآخرين لكي أتحقق من طـرق تفكيرهما. فأفاد بـو بأن تيموثي كان دائم الاستياء والغيرة من دخله لأنه كان يكسب أقل من بو بنسبة كبيرة. وافترضـ بو أنه كان يشعر بأن له الحق فـي أن يقترض من بو لأن بو يستطيع تحمل ذلك، وبالتالي فإن تيموثي كان لا يرى ضرورة ليرد المال. وأشار بو إلى أن تيموثـي كان ينفـق مئات الدولارات أسبوعيًا علـى التنزه لذلك لم يستطع أن يعيـد إليـه المال، حتى لو على دفعات قليلـة كل شهر. وأخبرتني جلاديس بـأن عملاءها كانوا يأملون في إصدار إعادة تصميمات بسيطة لمواقع الويب الخاصة بهم في المستقبل القريب وأنهم على الراجح لن يبحثوا عن مصمم مواقع جديد تماما إلا إذا اضطروا إلى ذلك.

ومن الممكن أن تشتمل أمثلة أخرى لجمع المعلومات على اكتشاف قنوات المـوارد البشريـة المتاحة إذا كانت لدينا شكوى من زميـل في العمل، أو في حالة البحث عن الإدارات المعنية في مجالس المحليات حتى نعرف من الذي دعا إلى وضع لافتة فـي شارعنا للتعرف على المفقودين، أو معرفة الشخص المسئـول فـي شركـة الهواتـف الخاصة بنا عـن المبالـغ الكبيـرة المتنازع عليهـا (فمعظم موظفـي خدمة العملاء يحق لهم التعامـل فقط على المبالغ

الصغيـرة)، أو الاستفسار عمـا إذا كان ابننا في سن المراهقة لديه امتحان في اليوم السابق على اليوم الذي نطلب منه أن يقضي وقت راحته في المساء لإنهاء أعمال المنزل.

وبمجـرد أن نجمـع المعلومـات اللازمـة، فنحـن نحتـاج إلـى صياغتها والتفكير في خطة عملنا واستباق أي ردود أفعال. على سبيل المثال، فإننا قد نرغـب في معرفة كيف يمكن أن نطلب من صديق معرفة السبب في أنه/أنها لم ترد على اتصالاتنا الهاتفية بمثلها دون أن نضعه موضع الاتهام أو العداوة (لأنـه حتى مع أننا ربمـا نشعر بالحرج بسبب اختفائه، فـإن اتهامه ببساطة لـن يكون مفيدا) أو كيف نصوغ شكـوى إلى زوجنا/رفيقنا حتى لا يصبح في موضـع الدفاع بشكل كبير (لأنـه حتى لو كان لنا الحق في أن نكون غاضبين، فنحـن أيضا نعرف أن ردوده لن تكون بشكل حسن إذا تواصلنا معه ونحن في حالـة من الغضب). مـن المحتمل أننا نقوم بالتفكير فـي أنسب وقت ومكان لنتحـدث مـع زميلنا عن السبب في أنـه لم يسبق له أن قدم لنـا امتناناً على مـا قمنا به من عمل من جانبنا في العرض التقديمي ولم يهتم بما نرغب في إنجـازه عند القيام بذلك (مثلا، بدلا من مجرد التنفيس عن الإحباط يمكن أن نقتـرح أخذنا بزمـام المبادرة في العرض التقديمـي التالي كتعويض عن هذا الإغفال).

## الممارسة، والمثابرة، والإصرار

إن التعزيـز الشخصـي هـو عبارة عـن عملية مستمـرة وليس شيئـا يمكننا الحصـول عليه فـي خطوة واحدة. فعلينـا الاستعداد لحقيقـة أن كل جهودنا لـن تؤتـي أكلها بصـورة فورية وأننا سـوف نحتاج إلى الإصـرار، والممارسة لمهاراتنـا، وإلى شحـذ أدواتنا قبـل استخدامها بفاعلية واستمـرار. فشلت خطـة بو الأولـى للتحدث مع تيموثي فـي مناسبة اجتماعيـة لأن تيموثي وعد بأنه سوف يتحدث معه لاحقا في المساء ثم ادعى أنه كان مرهقا ولا يستطيع القيام بذلك. تعلـم بو أنه كان يحتاج إلى أن يُعد المساحة المناسبة للتحدث

مـع تيموثـي دون أية مقاطعات وأنـه يجب أن يكون على أهبـة الاستعداد لأية محاولات يمكن أن يقوم بها تيموثي ليحول دون وقوع المحادثة.

وأخيرا عندما اتصلت جلاديس بعملائها بخصوص العمل الإضافي الذي كانـوا يتوقعون منها القيام به، فلم يعيروها اهتمامًـا، وبالكاد كانوا يدعونها تتحـدث، وكانوا يؤكدون لها أنه لن يمضي وقـت طويل إلا ستقوم بالتعديلات التـي طلبوها. في البداية تحطمت روحهـا المعنوية، ولكن بمجرد أنها فكرت في تبادل الأدوار، أدركت أن أفضل وسيلة لتنقل رسالتها لهم كانت هي البريد الإلكترونـي؛ حيث إن عملاءها لن يستطيعـوا أن يقاطعوها وإنها سوف تكون قادرة على التعبير عن أفكارها بشكل تام وحزم.

الممارسة، والمثابرة، والإصرار هي العناصر الرئيسية في تنمية التعزيز الشخصـي. فبمجـرد أن نبدأ الإفصاح عمـا بداخلنا، سنكـون قادرين على تقييـم نقاط القوة والضعـف لدينا والتعرف علـى أدواتنـا ومهاراتنا التي لا تـزال تحتـاج إلى مزيد من العمـل. وسوف تعلمنا أيضـا كل محنة كيف نضع المزيـد من الخطط الفعالـة. كان بو قد قرر أن يطرح جدولا زمنيا لاسترداد مـا أقرضه من مال على دفعـات وأرسله إلى تيموثي عبـر البريد الإلكتروني مـع مظاريف مختومة بها عنوانه. وكانـت اللهجة الواقعية وغير الجارحة هي التـي أدت إلى أن يبعث تيموثي باعتذار إلى بو وشيك مصرفي بأول دفعة من المـال. واستمرت جلاديس فـي محادثاتها لعملائها عبـر البريد الإلكتروني حتـى استطاعـت أن تنتزع دفعـة إضافية من المال مقابـل العمل الذي كانوا يرغبون في أن تؤديه لهم.

وفي حين ابتهج كل من بو وجلاديس بنجاحهما وشعرا إلى حد ما بالتعزيز الشخصـي نتيجة لذلك، فإن انتصاراتهما هذه لم تكن إلا الخطوة الأولى على مسارات احترامهما إلى تقدير ذاتهما بصورة أقوى. وعلى مدار العام التالي، استمـر بو فـي "تنظيف البيت" من أصدقائه القدامـى، واستطاع أن يحصل على صداقات بها المزيد من الدعم والولاء. وقامت جلاديس بوضع تعليمات أكثر صرامة للتعويضات، وقامـت بتوزيعها على جميع عملائها قبل أن توافق

على البدء بالعمل. وفي الوقت المناسب، تحسن التقدير الذاتي لديها لدرجة أن شعرت بأنها تستطيع أن تبدأ الخروج في مواعيد مع أصدقائها. ومع أنها لم تقم بأي جهد حيال تحسين تقديرها الذاتي في مجال العلاقات، فإن شعورها بمزيد من التعزيز كسيدة أعمال تجارية قد أوجد لديها إحساسا رائعا بقيمة ذاتها الذي عمل على التعزيز من شعورها بالثقة بحياتها الشخصية أيضًا.

وبمجرد أن نتناول البند الأول على القوائم ونلتقي مع النجاح، فعلينا أن نستغل التعزيز الذي لحق بتقديرنا الذاتي وننتقل إلى البند التالي بأسرع ما يمكن حتى نلتقي مع النجاح هناك أيضا. وبرغم أن الأمر سيستغرق وقتا للتعزيز من أجهزة مناعتنا النفسية وللعمل بمزيد من الفاعلية، فسرعان ما ستبدأ نجاحاتنا الصغيرة في إضافة المزيد. فالحصول على علاوة مالية أو ترقية في العمل، وإنهاء النزاعات مع أزواجنا/شركائنا أو أفراد الأسرة، والحصول على الرضا كمستهلكين سوف يسهم كل منهم في تعزيز التقدير الذاتي لدينا وتحسين مدى جودتنا العامة في الحياة بشكل كبير.

## ملخص العلاج: التعزيز الشخصي

*الجرعة:* قم بممارسة العلاج في كل من مجالات حياتك المتنوعة بقدر الإمكان (أي في بيتك، وحياة العمل، وصداقاتك، وكمستهلك وواحد من أفراد المجتمع) وقم بتكراره حتى تنتهي من قائمتك. وقم بإضافة المزيد من البنود إلى قائمة عملك كلما ثارت لك بنود جديدة.

*الفاعلية:* فعال في العمل على زيادة الشعور بالحزم والكفاءة، والتعزيز من مشاعر الالتزام الضعيفة، والتعبير بوضوح عن التعزيز الشخصي.

*المزايا الثانوية:* يعمل على زيادة المرونة النفسية والتقدير الذاتي العام، والحد من الضعف النفسي.

## العلاج هـ: العمل على تحسين ضبط النفس لديك

إن التعبير عن ضبط النفس وقوة الإرادة يعمل على زيادة التعزيز الشخصي ويساعدنا على تحقيق التقدم نحو أهدافنا، وكلاهما مفيد للغاية لتقديرنا الذاتي. ومع أن العديد منا يفترض أن قوة الإرادة سمة في الشخصية (أي، إما أن تكون لدينا إرادة قوية أم لا)، بالفعل فإن ضبط النفس أشبه ما يكون بالعضلة[٢٧]. وعلى هذا النحو، فإن معرفة وظائف هذه العضلة ستتيح لنا استخدامها بشيء من الحكمة، والعمل على تقويتها، وبالتالي العمل على بناء تقديرنا الذاتي.

من أهم الأشياء التي يجب أن نضعها موضع الاعتبار بخصوص عضلات ضبط النفس هو أنها عرضة للتعب. ربما يكون بعضنا لديه عضلات قوة الإرادة أكبر من الآخرين ولكن حتى أضخم عضلات قوة الإرادة سوف ينتابها التعب وتصبح غير فعالة بالمرة إذا قمنا بإرهاقها. وعلاوة على ذلك، فإن استخدام هذه العضلة في واحد من المجالات سيعمل على إرهاقها ويجعلها أكثر ضعفا إذا ما حاولنا استخدامها في مجال آخر. على سبيل المثال، إذا ما قضينا طيلة يومنا في إسكات رغبتنا في التخلص من الشعر المستعار لرئيسنا في العمل والقذف بها في قاعة المؤتمرات مثل الطبق الطائر، فإننا سوف نستنفد قوة إرادتنا بحلول الوقت الذي نصل فيه إلى المنزل وسنجد صعوبة في الالتزام بحميتنا الغذائية وتناول عشاء صحي على الراجح.

من خلال تعقيد الأمور أكثر، فإن خزان الطاقة النفسية المحدود الذي يموِّل عضلات قوة إرادتنا تتشاركه وظائف ذهنية معقدة مثل الوظائف المسئولة عن صنع الخيارات والقرارات. وكما يبدو هذا الأمر غريبا، فإن استخدام هذه القدرات الذهنية التي تبدو غير ذات صلة يستنزف قوة الإرادة لدينا ويضعف ضبط النفس لدينا. على سبيل المثال، عندما نقضي يومنا في اتخاذ القرارات حول الملابس والإكسسوارات للتصوير المرتقب عن أحد تصميماتنا، فمن المحتمل أن نجد صعوبة في جمع قوانا للذهاب إلى صالة الألعاب الرياضية عندما نصل إلى البيت. وبالفعل، غالبا ما يخذلنا التقدير

الذاتـي لدينـا بالليل بعد انخفاضـ خزان الطاقـة الذي يمد قوتنـا بالوقود ويجعله يعمل بقليل من الفاعلية.

مـن أجل زيادة فاعليـة قوتنا النفسية واستغلالها فـي بناء تقدير الذات علينا القيام بثلاثة أشياء: تقوية عضلات قوة إرادتنا الأساسية، والتحكم في خزان الطاقة الذي يمد ضبط النفس لدينا بالوقود حتى لا ينفد، والتقليل من أثر أي مغريات حولنا.

## قم بالعمل على زيادة عضلات قوة إرادتك

إن انخفاضـ قـوة إرادتنا لكونـه عضلة عامة يعني أن إجهاد قـوة إرادتنا في مجال واحد سوف يعمل على إضعافه ويجعل من الصعب أن نُجهده في مجال آخـر. ولكن هـذا "التحديد" يمكـن أن ينقلب رأسا على عقـب. فتدريب قوة إرادتنـا من خلال ممارسة أعمال ضبط النفس فـي الأعمال البسيطة سوف يزيـد مـن قوة وتحمّـل قـوة الإرادة لدينا فـي المزيد من المجـالات المهمة والكبيرة كذلك. وقد قام العلماء ببحث العديد[٢٨] من "تدريبات قوة الإرادة"، بمـا في ذلك التركيز على وضعية جسمنا (مفيـد للذين يمشون بترهل)؛ مع تجنّـب السّبـاب (له فاعليـة كبيرة للمترفّعيـن على من دونهـم أكثر من فئة "الحمقى/غيـر المكترثين")؛ وتجنب الحلـوى، أو البسكويت بالشيكولاتة، أو الكعـك (مفيد لمن لديه ولع بالحلويات)؛ الضغط على مقبض اليد مرتين يوميًّا لأطول مدة ممكنة (مقابض اليد رخيصة الثمن ويمكن العثور عليها في متاجـر الأدوات الرياضية)؛ والشيء الذي أعتقد أنه يعمل بشكل أفضل - هو استخدام يدنا غير المفضلة في الاستخدام.

إن ممارسـة أية مهمة تتطلب منـا بانتظام أن نكبح رغبتنا التلقائية (مثل المشي بترهل، أو استخدام يدنا التي لا نستعملها غالبا، أو السباب، أو تناول الحلـوى، أو اللجـوء إلـى مقبض اليد عندمـا يصبح الأمر صعبـا) يمكن أن تكـون ذا فاعليـة إذا قمنا بـ "التدريـب" لفترة كافية من الوقـت (على الأقل مـن ٤ إلى ٨ أسابيع). وفي مجموعـة متنوعة من الدراسات، فقد قدمت مثل

هـذه التدريبات فوائد كبيرة للمدخنين الذين يحاولون الإقلاع عن التدخين، ومـن لديهم رغبات عدوانية ويناضلون من أجل السيطرة على غضبهم، ومن لديهم حب قهري للتسوق ويحاولون إصلاح أنفسهم.

## تدريب على بناء قوة الإرادة

قم باستخدام يدك غير المفضلة في القيام بالعديد من المهام بقدر الإمكان كل يوم من الساعة ٨ صباحا إلى ٦ مساء لمدة أربعة إلى ثمانية أسابيع (وكلما طالت المدة كان أفضل). وقم بتعديل هذه الساعات وفقا لجدول أعمالك إذا كان الأمـر يتطلـب ذلك (مثلا، إذا كنت تعمل في الورديـة الليلية أو إذا كنت تستيقـظ في الظهيرة تقريبا). واجعل المهـام تشتمل على تنظيف أسنانك، وفتح الأبـواب، واستخدام فأرة الكمبيوتر أو كرة التتبـع، وتناول المشروبات (غيـر المشروبات الساخنة التي يمكـن أن تنسكب أو تحرق)، وحمل الأشياء (غير الأطفال والأشياء القابلة للكسر)، وتحريك الأشياء، وتمشيط شعرك، واستخدام الشوكة (عند عدم استخدام السكين)، ونقل الأشياء (غير القابلة للكسر)، وأي عمل آخر دون أن تستخدم يدك المفضلة.

*وإذا كنـت بارعـا* فـي استخدام كلتـا يديـك فاستخدم تدريـب تحسين الوضعيـة بدلا من ذلك. راقب وضعيتك بحيث تكـون جالسا منتصب القامة دائما بقدر الإمكان. وتجنب الاسترخاء، والاستلقاء، والتمدد، والاستناد على المكتـب خلال الساعات من ٨ صباحًـا إلى ٦ مسـاء. (يمكن تعديل الساعات وفقا لك إذا لزم الأمر).

## تأكد أن لديك وقودا في الخزان

مـن أهـم أنواع الوقـود التـي تتطلبها عضـلات قـوة إرادتنـا (كالعديد من عضلاتـك الأخـرى، الذهنية والبدنيـة) هو الجلوكـوز (السكريـات). فقد كان العلمـاء يعرفـون لفترة من الزمـن أنه عندما تكون مستويـات الجلوكوز

منخفضة، فإن العمليات الذهنية المجهدة - مثل تأكيد قوة الإرادة وضبط النفس - تصبح ضعيفة (تلقائيا ولا يحدث ذلك مع العمليات غير المجهدة ذهنيا مثل غسيل الأطباق). في إحدى الدراسات تم إجبار المشاركين على القيام بتدريبات ذهنية مرهقة لاستنزاف مستويات الجلوكوز في أدمغتهم ثم تم إعطاؤهم كوبا من عصير الليمون. وتمت تحلية العصير بمادة السكر بالنسبة إلى نصفهم وتمت التحلية للنصف الآخر بمادة اصطناعية[٢٩] (لها مذاق السكر ولكنها لا تشتمل على الجلوكوز). وبعد خمس عشرة دقيقة (المدة اللازمة لامتصاص أجهزة الجسم للمشروبات) تعافى الأفراد الذين تمت تحلية العصير لهم بالسكر الحقيقي من الإرهاق الذهني وكانت لديهم القدرة على إظهار قوة الإرادة أكبر بكثير من الآخرين الذين تناولوا عصير الليمون المحلى بمادة اصطناعية.

باختصار، حتى تعمل قوة إرادتنا بكامل قدرتها فإننا نحتاج إلى أن تكون لدينا المستويات المثلى للجلوكوز. فالجهود السابقة من ضبط النفس أو نقص السعرات الحرارية ستعمل على جعل الجلوكوز في دمائنا أقل من المستويات الطبيعية وسوف تضعف قوة إرادتنا نتيجة لذلك. والنوم والراحة أيضا لهما من التأثير الكبير في قدرة قوة إرادتنا ما تجعلها تقوم بوظيفتها بكامل كفاءتها[٣٠]، وإن كوننا مرهقين أو محرومين من النوم فإن هذا يتسبب في مضاعفات خطيرة في قدرتنا على إظهار ضبط النفس.

## تجنب الإغراءات وقم بالسيطرة عليها عندما لا تستطيع تجنبها

الإنسان الطبيعي يقضي من ثلاث إلى أربع ساعات يوميا لبذل بعض من قوة إرادته[٣١]. فالذين يتبعون أنظمة الحمية الغذائية يكونون محاصرين بالأطعمة ذات الدهون، والذين يحاولون الإقلاع عن التدخين يسيرون بجوار الذين يدخنون خارج معظم المباني، والطلاب المقبلون على امتحاناتهم النهائية يواجهون ما لا يحصى من الملهيات من الأصدقاء والأجهزة الإلكترونية،

والذيـن يعانون عدم السيطرة علـى غضبهم يواجهون مواقـف من الإحباط والاستفـزاز فـي كل يوم. إن الطريقـة المثلى للسيطرة علـى تلك الإغراءات ليسـت هـي المبالغة في قدرتنا علـى التحكم فيها[٣٢] ولكـن أن نتجنبها تماما بقدر الإمكان. ومع ذلك فهناك بعض الأساليب التي يمكن أن نستخدمها عند استحالة تجنب الإغراءات.

## ١. قم بتشغيل جانب من دماغك لمواجهة الجانب الآخر

يستخـدم دماغنـا العديد من الأجهـزة لمعالجة المنافـع والمخاطر. عندما تواجهك الإغراءات، فإن جهاز المنافـع (يهرول إليها!) يكون في استطاعته أن يُسكت الجهاز الذي يقيِّم المخاطر (لا تفعل!). وربما لا نستطيع تخفيض صـوت رغباتنا ودوافعنـا الملحَّة في مثل هـذه الحالات. علـى سبيل المثال، إذا كنـا نحـاول الإقلاع عن التدخين ووجدنا أنفسنـا ساعة تناول العشاء في مـكان يسمح بالتدخين يمكـن أن نذكِّر أنفسنا بأن المـرة الأخيرة التي قمنا فيهـا بتدخين السجائر تعرضنا لوعكة صحيـة خطيرة. ويمكن أن نفكر فيما ستئـول إليه معنوياتنـا إذا ما سمحنا بعودة السجائر إلـى حياتنا مرة أخرى ومـا سيعود علينا من شعور بالثناء والقـوة صبيحة اليوم التالي إذا ما قاومنا رغبتنـا. ويمكـن أن نعيد لقطات من صور وجوه أزواجنـا آخر مرة عدنا فيها إلـى التدخين بعدمـا انقطعنا عنها ونرى خيبـة الأمل في عيـون أصدقائنا، أو نستطيع أن نذكِّر أنفسنا بعهدنا، ولماذا بدأنا رحلتنا من الأسـاس، والأسباب التـي يمكن أن نقاوم بها رغباتنا أكثر مـن أن تحصى. والقيام بإعداد قائمة لتقييم المخاطر سلفا - والتي يمكن أن نراجعها في الوقت المناسب - يمكن أن توفر لنا الوقت الكافي للتعامل مع الموقف.

## ٢. التقليل من الضرر

تنخفـض معنويات الكثير منـا بشكل كبير عندما ننزلـق ونستسلم للإغواء. فأفـكار مثـل "لقد قمنا بتدخيـن السجائـر بعدما قطعنا شوطـا في الإقلاع

عنها" أو "لقد عصفت بحميتي الغذائية" هي أفكار لا تخدم أي غرض مفيد سوى أن نعطي أنفسنا إذنا لننغمس في الأمر مرة أخرى. وعلى كل حال، إذا عصفنا بحميتنا الغذائية فسنضطر إلى أن نبدأ من جديد بلا جدال.

إن تصور الزلات على أنها منبهات بسيطة على ضعف قوة إرادتنا وأنها تحتاج إلى التعافي (بدلا من كونها مؤشرات على الفشل) سوف يسمح لنا بالاعتراف بلحظات الغفلة دون أن نسير بعيدا عن المسار الصحيح.

## ٣. تجنب المحفزات

كثيرة هي عاداتنا السيئة التي تكون مسببة عن المحفزات. على سبيل المثال، في إحدى الدراسات قام الباحثون بإعطاء عدد من مدمني السينما كمية من الفيشار القديم[٣٣] وأجلسوهم لمشاهدة فيلم. فأكلوا من الفيشار القديم الكمية نفسها التي أكلوها من الفيشار الطازج - ولكن هذا فقط لأنهم يشاهدون السينما! وعندما أعطى الباحثون نفس هؤلاء المشاركين كمية من الفيشار القديم بينما يشاهدون فيديو موسيقيا في حجرة اجتماعات، فإنهم تقريبا ما لمسوه. فدائما ما يكون هناك محفزات لعاداتنا، من قبيل إشعال سيجارة عندما نخرج للفسحة مع أصدقاء محددين، أو قضم أظافرنا عندما نجلس على الأريكة ونشاهد التليفزيون. إذا كنا نرغب في تغيير عاداتنا، فعلينا أن نتجنب المحفزات، على الأقل حتى تترسخ لدينا العادة الجديدة. أعرف كم هو محزن، أنه ربما نضطر إلى أن نستغني عن السجائر، أو مشاهدة التلفاز على اللاب توب/الكمبيوتر المحمول في المطبخ.

## ٤. مارس الوعي الذاتي لكي تستطيع تحمل الغرائز، والدوافع، والرغبات الملحّة

تنطوي اليقظة الذهنية على واحد من أشكال الوساطة التي بها نراقب مشاعرنا دون الحكم عليها، مما يعني أساسا العمل على إيجاد علماء

الإنسانيات داخل عقولنا. فنتصرف كأننا مراقبون خارجيون، ونعمل على ملاحظة مدى قوة مشاعرنا والأحاسيس التي تعمل على إيجادها في أجسامنا دون أن تفطن فيها أو مضاعفاتها. كان لدى رودي - مدمن القمار المتوتر الذي يواجه خطر المقامرة ببيت والديه المسنيين - وظيفة مرهقة استنزفت قوة إرادته وجعلت من الصعب أن يقاوم رغبته في القمار. اقترحت على رودي استخدام واحد من أساليب اليقظة الذهنية، ليس فقط لفاعلية هذا الأسلوب في السيطرة على التوتر العام ولكن لأن بعض تدريبات اليقظة الذهنية يمكن أن تكون مفيدة للغاية للسيطرة على الاندفاعات، والدوافع، والرغبات الملحة (بما في ذلك الرغبة في القمار).

عندما نتعلم كيف نسيطر على رغباتنا الملحة ودوافعنا يجب ابتداء أن نتقبل أن الرغبات - بصرف النظر عن قوتها - دائما ما تمر مع الوقت. اقترحت على رودي في إحدى جلساتنا بالممارسة وأعطيت له تعليمات بأن يقوم بالتالي: "قم بالاسترخاء والتركيز على تنفسك. لا تتردد في إغلاق عينيك. قم بتصور الرغبة في القمار كأنها أمواج تغشاك من كل مكان، كأنك شخص آخر كنت تهتم بالخبرات الإنسانية. (كان رودي من محبي الخيال العلمي). تصور اتساع شدة الرغبة مثلما تقرأ جهاز قياس الزلازل. ومع مجيء الموجات، تتبع قراءة الأرقام على الجهاز صعودا وهبوطا؛ ولاحظ متى تشتد وتضعف إحدى هذه الموجات ومتى تبدأ الموجة التالية. ولاحظ ما تشعر به أعضاء جسمك المختلفة عندما تتسع الرغبة وما تشعر به نفس هذه الأعضاء عندما تنحسر. استمر في رصد استجاباتك الفسيولوجية على هذا النحو، وتتبع مسار موجات الرغبة الواحدة تلو الأخرى كأنها تندفع نحوك وحواليك، حتى تنحسر شدة الموجات في نهاية المطاف كما تنحسر الزلازل.

إن التركيز على التنفس لدينا، وتخيل قراءات جهاز قياس الزلازل، وملاحظة الإحساسات في داخل أجسامنا يمكن أن يساعدنا على اجتياز "الزلزال" ومقاومة تنفيذ ما تأمرنا به دوافعنا، وغرائزنا، ورغباتنا الملحّة حتى تنحسر تمامًا. وممارسة هذه التقنية عندما لا نكون في براثن نزواتنا

سوف تساعدنا على تطبيقها بمزيد من النجاح عندما نكون كذلك. ولحسن الحظ، استطاع رودي القيام بهذه التقنية يوميًّا لبضعة أسابيع قبل أن ينخفض لديه ضغط العمل مرة أخرى وتجتاحه الرغبة في المقامرة. وعندما كان الأمر كذلك، فإن رودي كان مستعدا له وقادرا على أخذ زمام المبادرة. كان رودي يصف الأمر على أنه "موجة وستنتهي/أمر غير أكيد"، ولكن الثقة التي اكتسبها من خلال مقاومة الرغبة في لعب القمار التي كان يستسلم لها في الماضي مرات عديدة قدمت له تعزيزا هائلا إلى تقديره لذاته.

### ملخص العلاج: اعمل على تحسين ضبط الذات لديك

*الجرعة*: قم بتطبيق هذا العلاج يوميا مع الأهداف التي تتطلب قوة إرادة وضبط النفس.

*الفاعلية*: يعمل على زيادة مستوى قوة الإرادة ومشاعر التعزيز، وييسر من عملية التقدم نحو أهداف تحسين الذات، والتعزيز من تقدير الذات.

## متى تجب استشارة إخصائي صحة عقلية؟

إن تقدير الذات هو بنية نفسية عميقة الجذور، وتطبيق العلاجات التي طرحها هذا الفصل يتطلب الوقت، والجهد، والتفاني حتى تسفر عن نتائج ملموسة. فإذا انتابك الشعور بعدم القدرة على تطبيق هذه العلاجات أو إذا استنفدت الوقت والجهد في القيام بذلك؛ ولكن لم تكن قادرا على التعزيز من التقدير الذاتي لديك نتيجة لذلك، فلا بد من التفكير في استشارة إخصائي الصحة العقلية.

وإذا كانت هناك ظروف قائمة بالفعل في حياتك هي التي تسهم في تدني تقدير الذات لديك (مثلا، لو كان لديك رئيس عمل يسيء إليك نفسيا أو زوج/شريك أو أنك تناضل للحصول على عمل وبذلت جهودا كبيرة في

القيـام بذلك) ، فإن إخصائـي الصحة العقلية يمكن أن يساعدك على تقييم مـا إذا كان ينبغي عليك اتخاذ خطوات أخرى للعمل على تغيير ظروفك أم لا (حيث إنه من الصعب القيام بإعادة بناء التقدير الذاتي لديك ما دام بالفعل فـي حالة "النزيـف"). وأخيرا، إذا كانت تشعر بـأن تقدير الذات لديك يمر بحالـة هائلة من التدمير لدرجة أنك تفكر في إيـذاء نفسك أو الآخرين بأية طريقـة من الطرق، فعليـك بالسعي لطلب المساعدة مـن إخصائي الصحة العقلية أو اللجوء إلى أقرب مركز للطوارئ.

## خاتمة



# اعمل على إنشاء خزانة شخصية للأدوية النفسية

تواجهنا العديد من الجراح النفسية خلال رحلتنا اليومية في الحياة. وللأسف فإن القليل منا - حتى الآن - هم من يملكون وعيا ومعرفة لمعالجة هذه الجراح بشيء من الفاعلية. فبدلا من العمل على معالجتها فإننا نميل إما إلى تجاهلها تماما أو إلى التفاعل معها عن غير وعي منا ببعض الطرق التي من شأنها العمل على تعميقها والسماح لها بالإضرار بصحتنا العقلية مع مرور الوقت. والعلاجات المطروحة في هذا الكتاب (وكلها تستند إلى البحوث الحالية التي يقوم بها متخصصون في المجال) تمثل الأدوات الأساسية المطلوبة للشروع في عمل خزانة للأدوية النفسية، فهي مجموعة من المهدئات، والمراهم، والضمادات، والمسكّنات النفسية التي يمكن أن نطبقها لمعالجة الجراح النفسية والعاطفية عندما نتعرض لها في بادئ الأمر.

ومع ذلك، فإن كونك معالجا ذاتيا جيدا، يعني أن تعمل على تطوير مجموعتك الفردية من إرشادات العناية والصحة العقلية وينبغي عليك أن تسعى إلى تمييز خزانة أدويتك كلما أتيح لك الأمر. ورغم أننا جميعا نواجه جراحا نفسية عندما نتقابل وجها لوجه مع أحداث من قبيل الفقدان، أو الفشل، أو الرفض، فإن ردود الفعل يمكن أن تختلف من شخص لآخر بخصوص مدى تأثرنا بهذه الجراح وقابليتنا لعلاجات الإسعافات الأولية النفسية.

وينطبق الشيء نفسه عندما يتعلق الأمر بالحبوب والأدوية التي نستخدمها لمعالجة الأمراض البدنية. على سبيل المثال: توجد أنواع عديدة لمسكنات الآلام التي يمكننا الاختيار من بينها لمعالجة الصداع، وآلام العمود الفقري، والآلام السائدة، ولكن نادرا ما نقوم بتخزينها جميعها في بيوتنا. إن التجربة والخطأ تعلمنا أن نوعا واحدا من مسكنات الألم هو الذي يكون ناجحا معنا أكثر من الآخرين وأنه هو الذي يكون في متناول أيدينا على الراجح.

وبالمثل، فمن المحتمل أن تجد بعض علاجات الإسعافات الأولية في هذا الكتاب لها فاعلية بالنسبة لبنيتك النفسية الشخصية أكثر من الآخرين. أو ربما تجد أن علاجا معينا يعمل بشكل أنجح لك في بعض الحالات ولكن في مجموعة أخرى من الظروف تجد أن غيره أكثر فاعلية عندما تطبقه. فتدوين الملاحظات حول هذه الأشياء في هذا الصدد سوف يساعدك على صقل خياراتك عندما تكون بصدد تطبيق تقنيات علاجات الإسعافات الأولية، ويجعل جهودك المبذولة في المستقبل مصحوبة بالمزيد من الفاعلية.

إن علم النفس هو علم ما زال غض النشأة وواحد من العلوم التي يتم فيها اكتشاف وتحديث علاجات جديدة بشكل مستمر، وبهذا يمكنني القول إن الاقتراحات في هذا الكتاب تستند إلى افتراضات أساسية وسليمة حول علم النفس والصحة العقلية التي لا يحتمل على الراجح إعادة النظر فيها جذريًا بشكل كامل. وحتى لو وجدنا علاجا لنزلات البرد الشعبية، ولكننا أهملنا علاج نزلة البرد عند تعرضنا لأحد أعراضها ابتداء فدائما ما سنكون عرضة لخطر تطورها إلى مزيد من الألم الحاد بالجهاز التنفسي مثل الالتهاب الرئوي. وكذلك الحال مع الأمراض النفسية، فحتى لو اكتشفنا المزيد من الإستراتيجيات الناجعة للتعامل مع الإصابات النفسية مثل الفشل، وأهملنا الجروح النفسية الناجمة عنها فسوف نكون دائما في مرمى خطر الإضرار بصحتنا العقلية، وتقديرنا الذاتي، وكياننا النفسي. من أجل ذلك، فرغم أن محتويات خزانة أدويتنا النفسية ربما تحتاج إلى تحديثها في

وقت ما في المستقبل، فدائما ما يكون وجود علاج واحد واستخدامه أمرا ضروريا ومفيدا.

إن أملا خالصا يحدو بي إلى أن يتم تحديد أولوياتنا فيما يتعلق بصحتنا العقلية وأن يصبح اتخاذ الخطوات اللازمة لتعزيزها والحفاظ عليها إحدى ممارساتنا اليومية، وإحدى العادات التي نجعل لها مكانا في حياتنا منذ نعومة أظافرنا. فتعليم أطفالنا ممارسة العناية بالصحة العقلية وإرشادهم إلى كيفية تطبيق مبادئ الإسعافات الأولية النفسية يمكن أن يكون له عظيم الأثر في حياتهم وفي المجتمع ككل. يوم واحد، هو ما سيتكلفه الأمر لممارسة العناية بالصحة العقلية لكي تصبح أمرًا شائعًا في كل مكان مثل ممارسة العناية بالأسنان، وسوف نشاهد هذا اليوم - في أحد أيام حياتنا - الذي نرى فيه جيلا جديدا من ذوي المرونة العاطفية وأشخاصا على درجة كبيرة من التطور النفسي يواجهون مصاعب الحياة بكل قوة وعزم، ويتعافون منها بشكل سريع وتام، ويتمتعون بقدر أكبر بكثير من السعادة والرضا مما يتمتع به كثير من عموم الناس اليوم.

إذا كانت مثل هذه الأفكار تبدو على أنها ضرب من الحماقة أو الرومانسية الخيالية، فعليك بإعادة النظر إلى أن هدف الحصول على حياة سعيدة وراضية كان يعتبر هدفا لمجموعة من الناس منذ بضعة أجيال مضت. فمعظم الناس كان يشغلهم بشكل كبير الكفاح من أجل الحصول على احتياجاتهم الأساسية من قبيل الطعام، والمأوى، والبقاء على قيد الحياة في قلق حيال ما إذا كانوا سينالون قسطا من السعادة أم لا. ربما بضعة أجيال من الآن، وأسلافنا أيضا سوف ينظرون إلينا من طرف خفي ويتعجبون كيف حصلنا على عناية بأسناننا أكبر مما حصلنا عليه من العناية بعقولنا، وكيف أن قلة منا هم الذين فكروا في تطبيق أساليب الإسعافات الأولية النفسية عندما يعترض طريقنا الجروح النفسية السائدة.

بالطبع - حتى الآن - نحن نفتقر إلى موارد ومعرفة كيفية تبني مثل هذه الممارسات العامة، وأنه ليس بإمكاننا العمل على إحداث ثورة لطريقة

التفكيـر والعناية بصحتنا العقلية وسعادتنا النفسية على نطاق واسع. ولكننا لم نعد كذلك من الآن فصاعدا. فأي شخص يرغب في الحصول على صحة نفسيـة أفضـل وحياة أسعـد فهو ليس بحاجـة إلا أن يفتـح خزانته/خزانتها للأدوية النفسية والحصول على العلاج بداخلها.

# شكر وتقدير

لسنوات عديدة، كنت أرثي مدى تجاهل الخطوات المتقدمة التي يحرزها علم النفس لأن أحدث الأبحاث العلمية يتم دفنها في المجلات العلمية المتخصصة، وليس لها من أثر يذكر على الحياة اليومية لعموم الناس. وكنت دائم التحسّر على تهميشنا للخبرات التي تضر بنا من الناحية النفسية بينما يوجد الكثير الذي يمكننا القيام به نحو علاجها. وكثيرا ما عبرت عن سخطي بسبب أننا نولي أسناننا عناية أكثر من عنايتنا بعقولنا وصحتنا العقلية. وهذا ليس بسبب أنني لدي مشكلة مع العناية الصحية بالأسنان. فأنا أحب الأسنان. ولكنني ببساطة كنت أشعر أن ثمة شيئًا خطأ حيال حقيقة أننا نعرف الكثير عن كيفية تنظيف الأسنان بالفرشاة والخيط الطبي، ولا نعرف إلا القليل عن كيفية العناية بمشاعرنا وسعادتنا النفسية.

ولحسن الحظ، كان هناك شخصان قد قررا أن يفعلا شيئا حيال الأمر. ومن خلال "ذلك" أعني نحيبي المتواصل على هذا الموضوع. فقد قام كل من مساعدتي - ميشيل تيسلر - وشقيقي وزميلي - د. جيل فينش - بالإقتراح (أشبه بالإصرار) أن أتتبع النصيحة التي كنت مؤيدًا لها في كتابي الأول - *The Squeaky Wheel* - وأن أقوم بعمل بناء بدلا من شكواي غير الفعالة. فقالا لي: "اكتب كتابا! استخلص المعلومات وأخبر الناس بما يحتاجون إلى معرفته!"، وكان الأمر كما قالا. وبالتأكيد، لم تنته خدماتهما عند هذا الحد؛

حيث استمر تشجيعهما ودعمهما الذي لا يقدر بثمن طيلة الوقت. فـ ميشيل تيسلر هي بالفعل مساعدة مذهلة وأنا في غاية الامتنان لأنني عملت معها. وكان شقيقي "جيل"، وهو أيضا توءمي المتطابق، يبدي لي مشاعر الحب، والدعم، والتشجيع، التحفيز، والإلهام كل يوم. ودائما ما كان هو أول من يقوم بالقراءة والتعليق على كل كلمة أكتبها، وما كان لي أن أقوم بعبء إنجاز هذا الكتاب بدونه.

وقد كان كل من كارولين سوتون وبريتني روس - محررا هذا الكتاب بدار نشر هودسون ستريت بريس - مفعمين بالحماسة، والتجاوب، والدعم من لحظة ابتداء هذا المشروع، فقد دفعتني كارولين إلى إيجاد الإطار الصحيح للكتاب. وكان كل اقتراح يقدمانه لي في محله، وكانت تعليقاتهما التحريرية مباشرة، ومفيدة، وبناءة للغاية.

وقد استثمر قرائي وقتا وجهدا كبيرين في القيام بالتعليقات والاقتراحات التي أثرت مخطوطة الكتاب بشكل كبير. فأوجه عظيم امتناني لكل من مايان كلاين، ويائيل ماركل، وزميلتي العزيزة د. جينيفر هوفيرت، على ما قدموه من وجهات نظر متخصصة وثمينة. كما أتقدم بالشكر لكل من ريتشارد ليف، وفرانك آندرسون، وجيمس إيه. باركلوف، وداني كلاين على وجه الخصوص على ما قدموه من اقتراحات منظمة ومفيدة للغاية. والشكر موصول لـ جيسيكا راكمان التي فاقت جميع التوقعات في تلبيتها لأداء الواجب واقتطاع الوقت من جدول أعمالها المزدحم للغاية للقيام بالتعليقات على أوراق الكتاب ورقة ورقة والتي كانت ثاقبة، ومشجعة، ومفيدة كعادتها دائما.

وأود أن أن أتوجه بالعرفان لأسرتي وأصدقائي المقربين لدورهم الداعم، والحماسي، والمثابر للغاية خلال فترة عملي بالكتاب، وخاصة على مسامحتهم لي على عدم إجابتي على مكالماتهم الهاتفية والرد عليهم بعبارة: "إنني أكتب، لا أستطيع الكلام" وذلك على مدار بضعة أشهر.

كما أدين بالكثير لمرضاي الذين كان لديهم استعداد لتجريب تقنيات جديدة وعلاجات الإسعافات النفسية الأولية التي كنت أطرحها عليهم،

والذيـن كانـو يُمدونني بـردود مفيدة عن العمـل الذي كنا نقوم بـه، والذين أقـدر وأحترم لهم انفتاحهم، وثقتهم، وعملهـم الجاد، واهتمامهم المخلص بصحتهـم العقليـة وصالحهـم النفسـي. ولقد عملت علـى إخفـاء الأسماء والمعلومـات المميـزة لأشخاصـ الأفراد الذيـن اتخذت منهـم نماذج على دراسـتي ولكنكم تعرفون من أنتم بالنسبة لي وأنا ممتن كثيرًا لكم لإسدائكم هـذه الخدمة لي وآمل أن يستطيع العديد مـن القراء كيفية توظيف علاجات الإسعافـات الأوليـة والتي يمكـن أن تساعدنا علـى التماثل للشفـاء، والنمو، والتحسن في جميع مجالات حياتنا.

# ملاحظات

## الفصل ١: الرفض


1. K. D. Williams,"Ostracism;' *Annual Review of Psychology* 28 (2007): 425- 52.
2. Ibid.; Z. Chen, K. D. Williams, J. Fitness, and N. C. Newton, "Whenhurt will not heal: Exploring the capacity to relive social and physicalpain;' *Psychological Science* 19 (2008): 789-95.
3. G. MacDonald and M. R.Leary,"Why does social exclusion hurt? The relationship betweensocial and p~ysical pain;' *Psychology Bulletin* 131 (2005): 202-23.
4. K. D. Williams and L.Zadro, "Ostracism: The indiscriminate early detection system;' inThe *Social Outcast: Ostracism, Social Exclusion, Rejection, and Bullying,*edited by K. D. Williams and W. Von Hippel (New York: PsychologyPress, 2005), 19-34.
5. N. I. Eisenberger, M. D. Lieberman, and K. D. Williams, "Doesrejection hurt? An fMRI study of social exclusion;' *Science* 302(2003): 290-92.
6. N.C. DeWall,G. McDonald, G. D. Webster, C. L. Masten, R. F. Baumeister, C.Powell, D. Combs, D. R. Schurtz, T. F. Stillman, D. M. Tice, and .L. Eisenberger, "Acetaminophen

reduces social pain;' *Psychologi a/Science* 21 (2010): 931-37.

7. L. Zadro, K. D. Wll-liams, and R. Richardson, "How low can you go? Ostracism by 1computer lowers belonging, control, self-esteem, and meaningfulexistence;' *Journal of Experimental Social Psychology* 40 (2004):560-67.
8. K. Gonsalkorale and K. D. Williams, "The KKK won't let me play:Ostracism even by a despised outgroup hurts;' *European Journal ojSocial Psychology* 37 (2007): 1176-86.
9. I. Van Be t.K. D. Williams, and E. Van Dijk, "Cyberbomb: Effects of being otracized from a death game;' *Group Processes and Intergroup R la*tions(2011): 1-16.
10. R. F. Baumeister, 1.M. Twenge, and C. K. Nuss, "Effects of social exclusion on cognitivprocesses: Anticipated aloneness reduces intelligent thought;' *Journal of Personality and Social Psychology* 83 (2002): 817-27; R. Jl.Baumeister and C. N. DeWall, "Inner disruption following so l lexclusion: Reduced intelligent thought and self-regulation failur :•in *The Social Outcast: Ostracism, Social Exclusion, Rejection, awlBullying,* edited by K. D. Williams and W Von Hippel (New York:Psychology Press, 2005), 53-73.
11. M. R. Leary,J. M. Twenge, and E. Quinlivan, "Interpersonal rejection as a det rminant of anger and aggression;' *Personality and Social PsychologReview* 10 (2006): 111-32.
12. Office of the Surgeon General 2001 *Youth Violence: A. rt•port of the Surgeon 'General, US. Department of Health and Huma11Services.* http:/ /www.mentalhealth.org/youthviolence/ default.asp.
13. G. W.Barnard, H. Vera, M. I. Vera, and G. Newman, "Till death do upart: A study of spouse murder;· *Bulletin of the American Academof Psychiatry and the Law* 10 (1982): 271-80.
14. M. R. Leary, R. M. Kowalski, L. Smith,and S. Phillips, "Teasing, rejection, and violence: Case studies of thschool shootings;' *Aggressive Behavior* 29 (2003): 202-14.

15. L. Vandvelde and M. Miyahara, "Impact of group rejections from a physicalactivity on physical self_esteem among university students;' *SocialPsychology of Education* 8 (2005): 65_81.
16. R.F. Baumeister and M. R. Leary, "The need to belong: Desire for interpersonalattachments as a fundamental human motivation;' *PsychologicalBulletin* 117 (1995): 497_529.
17. N. L. Penhaligon,W R. Louis, and S. L. D. Restubog, "Emotional anguish atwork: The mediating role of perceived rejection on workgroup mistreatmentand affective outcomes;' *Journal of Occupational HealthPsychology* 14 (2009): 34_45.
18. D. K.Sherman and G. L. Cohen, "The psychology of self_defense: Selfaffirmation theory;' in *Advances in Experimental Social Psychology,* Vol. 38, edited by M. P. Zanna (San Diego, CA: Academic Press,2006): 183_242.
19. J.M. Twenge, L. Zhang, K. R. Catanese, B. Dolan_Pascoe, L. F. Lyche,and R. F. Baumeister, "Replenishing connectedness: Reminders ofsocial activity reduce aggression after social exclusion;' *British Journalof Social Psychology* 46 (2007): 205_24.
20. E. F.Gross, "Logging on, bouncing back: An experimental investigationof online communication following social exclusion;' *DevelopmentalPsychology* 45 (2009): 1787_93.
21. N. L. Nordgren, K. Banas,and G. MacDonald, "Empathy gaps for social pain: Why people underestimatethe pain of social suffering;' *Journal of Personality and Social Psychology* 100 (2011): 120_28.
22. Ibid.
23. S. Noh and V Kasper, "Perceived discriminationand depression: Moderating effects of coping, acculturation, andethnic support;' *American Journal of Public Health* 93 (2003): 232_38.
24. S. E. Taylor, R. L.Falke, S. J. Shoptaw, and R. R. Lichtman, "Social support, support groups, and the cancer patient;'

*Journal of Consulting and Clinical Psychology* 54 (1986): 608-15.

25. W L. Gardner, C. L. Pickett, and M. Knowles, "Social-snacking and shielding: Using social symbols, selves, and surrogatesin the service of belonging needs;' in *The Social Outcast:Ostracism, Social Exclusion, Rejection, and Bullyi1Jg,* edited by K. D.Williams and W Von Hippel (New York: Psychology Press, 2005),227-42.

## الفصل ٢: الشعور بالوحدة

1. http://www.census.gov/newsroom releases/archives/families_households/ cb 10-17 4.html.
2. 38 The vicious cycle of being a social outcast in ones own mind;' in The Social Outcast: Ostracism, Social Exclusion, Rejection, and Bullying, edited by K. D. Williams and W Von Hippel (NewYork: Psychology Press, 2005), 91-108.
3. C. M. Masi, H. Chen, L. C. Hawkley, and J. T. Cacioppo, "A meta-analysis of interventions to reduce loneliness;' Personalityand Social Psychology Review 15(3) (2011): 219-66.
4. Ibid.
5. S.D. Pressman, S. Cohen, G. E. Miller, A. Barkin, and B. Rabin, "Loneliness, social network size, and immune response to influenza vaccination in college freshmen;' *Health Psychology,* 24(3) (2005): 297-306.
6. J. Holt-Lunstad, T. B. Smith, and J. B. Layton, "Social relationships and mortality risk: A meta-analytic review;' *Public Library of Science Medicine* 7 (2010): 1-20.
7. J. T. Cacioppo, J. H. Fowler, and N. A. Christakis, "Alone in the crowd: The structure and spread ofloneliness in a large social network;' *Journal of Personality and Social Psychology* 97 (2009): 977-91.
8. L. C. Hawkley and J. T. Cacioppo, "Loneliness matters: A theo- . retical and empirical review of consequences and mechanisms;' *Annals of Behavioral Medicine* 40 (2010):

218_27. 43_44 simply asking college students to recall a time in their life whenthey felt lonely: R. F. Baumeister, J. M. Twenge, and C. K. Nuss, "Effects of social exclusion on cognitive processes: Anticipated aloneness reduces intelligent thought;' *Journal of Personality and Social Psychology* 83 (2002): 817_27.
9. S. Duck, K. Pond, and G. Leatham, "Loneliness and the evaluation of relational events;' Journal of Social and Personal Relatio ships 11 (1994): 253-76.
10. K. J. Rotenberg and J. Kmill, "Perception oflonely and non_lonely persons as a function of individual differences in loneliness;' *Journal of Social and Personal Relationships* 9 (1992): 325_30.
11. S. Lau and G. E. Gruen, "The social stigma ofloneliness: Effect of target person's and perceiver's sex;' *Personality and Social Psychology Bulletin* 18 (1992): 182_89.
12. J. T. Cacioppo and L. C. Hawkley, "People thinking about people: The viciou cycle of being a social outcast in one's own mind;' in *The Social Outcast: Ostracism, Social Exclusion, Rejection, and Bullying,* edited by K. D. Williams and W Von Hippel (New York: Ps chology Press, 2005), 91_108.
13. Ibid.
14. N. Eple and E.M. Caruso, "Perspective taking: Misstepping into others' shoes;' in *Handbook of Imagination and Mental Simultion,* edited by K. D. Markman, W M. P. Klein, and J. A. Suhr (New York: Psychology Press, 2009) 295_309.
15. Ibid.
16. N. Eply, C. Mor wedge, and B. Keysar, "Perspective taking as egocentric ancho ing and adjustment;' *Journal of Personality and Social Psycho ogy* 87 (2004): 327_39.
17. D. Lerouge and L. Warlop, "Why is it so hard to predictour partner's product preferences: The effects of target familiarity on prediction accuracy;' *Journal of Consumer Research* 33 (2006): ·393_402.
18. W B. Swann and M.J. Gill, "Confidence and accuracy in person perception: Do we kn w what we think we know about

our relationship partners?" *Journal of Personality and Social Psychology* 73 (1997): 747_57.
19. J. Flora and C. Segrin, "Affect and behavioral involvement in spousal complaints and compliments;' Journal of Family Psycho/ogy 14 (000): 641-57. 67 Surveys of college students: S. H. Konrath, E. H. O'Brien, and Hsing, "Changes in dispositional empathy in American college sru dents over time: A meta-analysis;· Personality and Social Psychology Review 15 (2011): 180-98.
20. T. Fokkema and 1<,Knipscheer, "Escape loneliness by going digital: A quantitative and qualitative evaluation of a Dutch experiment in using ECT to over come loneliness among older adults;· *Aging and Mental Health* ll(2007): 496_504.
21. E. J. Finkel, P. W Eastwick, B. R. Karney, H. T. Reis, and S. Sprech ,"Online dating: A critical analysis from the perspective of psycho logical science;' *Psychological Science in the Public Interest* 13 (2012):3_66.72 Helping others reduces feelings of loneliness: M. Cattan, N.Kilnl',and M. Bagnall, "The use of telephone befriending in low level sup port for socially isolated older people_an evaluation;' *Health atttl Social Care in the Community* 19 (2011): 198_ 206.
22. M. R. Banks and W A.Banks, "The effects of group and individual animal_assisted therapyon loneliness in residents oflong_term care facilities;' *Anthrozoos* 1/l(2005): 396_408; interview with the study's author: http://www.slu.edu/read-story/more/6391.

## الفصل ٣: الفقدان والصدمات النفسية

1. R. G. Tedeschi and L. G. Calhoun, "Posttraumatic growth: Conceptual foundations and empirical evidence;' *Psychological Inquiry* 15 (2004):1_18.
2. 1h role of sense_making and benefit_finding;' *Omega* 53 (2006): 175_ 91,80 The challenge of redefining ourselves: R. A. Neimeyer, "Restorying loss: Fostering growth in the posttra matic narrative;' in *Handbook of Posttraumatic Growth:*

*R search and Practice,* edited by L. Calhoun and R. Tedeschi (Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum, 2006), 68-80.

3. R. Janoff-Bulman and C. M. Frantz, "The impact of trauma on meaning: From meaningless world to meaningful life;' in The Transformation of Meaning in Psychological Therapies: Integrating Theory and Practice, edited by M. Power and C. R. Brewin (Sussex, England: Wiley, 1997), 91-106.
4. Ibid.
5. J. M. Holland and R. A. Neimeyer, "An examination of stage theory of grief among individuals bereaved by natural and violent causes: A meaningoriented contribution;' *Omega* 61 (2010): 103-20.
6. see Jonah Lehrer's article from February 2012 in *Wired:* http://www. wired.com/magazine/20 12/02/ff_forgettingpill/ all/ 1.
7. Immediate responses to 9/11 predict negative outcomes in a national sample;· Jour~al *of Consulting and Clin cal Psychology* 76 (2008): 657-67.
8. Ibid. 94 Finding meaning was a crucial factor in recovery: L. C. Park, "Making sense of the meaning literature: An integrative review of meaning making and its effects on adjustment to stressful life events:' Psychological Bulletin 136 (2010): 257-301.
9. J. M. Holland, J. M. Currier, R. A. Neimeyer, "Meaning reconstruction in the first two years of bereavement: The role of sense-making and benefit-finding;' *Omega* 53 (2006): 175-91.
10. Ayduk and E. Kross, "From a distance: Implications of spontaneous self-distancing for adaptive selfreflection;· *Journal of Personality and Social Psychology* 98 (2010):809-29.
11. L. J. Kray, L. G. George, K. A. Liljenquist, A. D. Galinsky, P. E. Tetlock, and N. J. Roese,"From what *might* have been to what *must* have been: Counterfactual thinking creates meaning;' *Journal of Personality and Social Psychology* 98 (2011): 106-18.

12. S. E. Ho foll, B. J. Hall, D. Canetti-Nisim, S. Galea, R. J. Johnson, and P. A. Palmieri, "Refining our understanding of traumatic growth in the face of terrorism: Moving from meaning cognitions to doing what is meaningful;' Applied Psychology: An International Review 56 (2006): 345-66.

## الفصل ٤: الشعور بالذنب

1. R. F. Baumeister, H. T. Reis, and P. A. E. G. Delespaul, "Subjective and experimental correlates of guilt in daily life;' *Personality and Social Psychology Bulletin* 21 (1995): 1256-68.
2. Ibid.
3. R. f. Baumeister, A. M. Stillwell, and T. F. Heatherton, "Guilt: An interpersonal approach;' *Psychological Bulletin* 115 (1994): 243-67. 105 we're much less skilled at rendering effective apologies: R. Fehr and M. J. Gelfand, "When apologies work: How matching apology components to victims' self-construals facilitates forgiveness;' *Organizational Behavior and Human Decision Processes* 113 (2010): 37-50.
4. M. J. A. Wohl, T. A. Pychyl, and S. H. Bennett, "I forgive myseif, now I can study: How self-forgiveness for pr crastinating can reduce · future procrastination;› *Personality and Individual Differences* 48 (2010): 803-;8.
5. Y. Zemack-Rugar, J. R. Bettman, and G. J, Fitzsimons, "The effects of nonconsciously priming emotion concepts on behavior;' *Journal of Personality and Social Psychology* 93 (2007): 927-39.
6. R. M. A. Nelissen,"Guilt-induced self-punishment as a sign of remorse;' *Social Psychological and Personality Science* 3 (2012): 139-44.
7. Ibid.
8. B. Bastian, J. Jetten,and F. Fasoli, "Cleansing the soul by hurting the flesh: The guiltreducing effect of pain;' *Psychological Science* 22 (2011): 334-35.

9. R. M. A. Nelissen and M. Zeelenberg, "When guilt evokes self_punishment: Evidence for the existence of a Dobby effect;' *Emotion* 9 (2009): 118_22. 115 their most common theme is one of interpersonal neglect: R. F.Baumeister, A. M. Stillwell, and T. F. Heatherton, "Personal narratives about guilt: Role in action control and interpersonal relationships;' *Basic and Applied Social Psychology* 17 ( 1995): 173_98.
10. Ibid.
11. C. E. Cryder, S . Springer, and C. K. Morewedge, "Guilty feelings, targeted actions;' *Personality and Social Psychology Bulletin* 38 (2012): 607_18.
12. R. Fehr and M. J. Gelfand, "When apologies work: How matching apology components to victims' self_construals facilitates forgiveness;' *Organizational Behavior and Human Decision Processes* 113 (2010): 37_50.
13. Ibid.
14. J. H. Hall and F. D. Fincham, "Self_forgiveness: The stepchild of forgiveness research;' *Journal of Social and Clinical Psychology* 24 (2005): 621_37. 129 people who forgave themselves for procrastinating: M. J. A. Wohl, T. A. Pychyl, and S. H. Bennett, "I forgive myself, now I can study: How self_forgiveness for procrastinating can reduce future procrastination;' *Personality and Individual Differences* 48 (2010): 803_8.
15. H. Xu, L. Beue, and R. Shankland, "Guilt and guiltless: An integrative review;'Social and Personality Psychology Compass 5 (2011): 440-57; J. J. Exline, B. L. Root, S. Yadavalli, A. M. Martin, and M. L. Fisher, "Reparative behaviors and self-forgiveness: Effects of a laboratory-based exercise;' Self and Identity 10 (2011): 101-26.

## الفصل ٥: التفكير الاجتراري

1. for a review seeS. Nolen-Hoeksema, B. E. Wisco, and S. Lyubomirsky, “Rethinking rumination,” Perspectives on Psychological Science 3 (2008) 400-424.
2. Ibid.
3. G. J. Haeffel, “When self_help is no help: Traditional cognitive skills training does not prevent depressive symptoms in people who ruminate;’ *Behaviour Research and Therapy* 28 (2010): 152_57.
4. B. J. Bushman, A. M. Bonacci, W C. Pederson, E. A.Vasquez, and M. Norman, “Chewing on it can chew you up: Effects of rumination on triggered displaced aggression;’ *Journal of Personality and Social Psychology* 88 (2005): 969_83.one study put people through a frustrating experience: Ibid.
5. S. Nolen_Hoeksema, B. E. Wisco, and S. Lyubomirsky, “Rethinking rumination;’ *Perspectives on Psychological Science* 3 (2008): 400_424.
6. S. Lyubomirsky, F. Kasri, 0. Chang, and I. Chung, “Ruminative response styles and delay of seeking diagnosis for breast cancer symptoms;’ *Journal of Social and Clinical Psychology* 25 (2006): 276_304. Other studies found that cancer and coronary patients with ruminative tendencies: P. Aymanns, S. H. Filipp, and T. Klauer, “Family support and coping with cancer: Some determinants and adaptive correlates;’ *British Journal of Social Psychology* 34 (1995): 107_24.
7. Implications of spontaneous self_distancing for adaptive self_reflection;’ *Journal of Personality and Social Psychology* 98 (2010): 809_29.
8. E. Kross and 0. Ayduk, “Facilitating adaptive emotional analysis: Distinguish~ng distanced_analysis of depressive experiences from immersedanalysis and distraction;’ *Personality and Social Psychology Bulletin*
9. D. M. Wegner, D. J. Schneider, S. R. Carter III, and T. L. White, “Paradoxical effects of thought suppression;’ *Journal*

*of Personality and Social Psychology* 53 (1987): 5_13.
10. distraction has proven to be a far more effective weapon: S. NolenHoeksema, B. E. Wisco, and S. Lyubomirsky, "Rethinking rumination;' *Perspectives on Psychological Science* 3 (2008): 400_424
11. Ibid.
12. B. J. Bushman, "Does venting anger feed or extinguish the flame? Ca_tharsis, rumination, distraction, anger, and aggressive responding;' *Personality and Social Psychology Bulletin* 28 (2002): 724_31.
13. 0 . P. John and J. J. Gross, "Healthy and unhealthy emotion regulation: Personality processes, individual differences, and lifespan development;' *Journal of Personality* 72 (2004): 1301_33.
14. R. H.Bremner, S. L. Koole, and B. J. Bushman, "Pray for those who mistreat you: Effects of prayer on anger and aggression;' *Personality and Social Psychology Bulletin* 37 (2011): 830_37.

## الفصل ٦: الشعور بالفشل

1. J. K. Witt and T. Dorsch, "Kicking to bigger uprights: Field goal kicking performance influences perceived size;' Perception 38 (2009): 1328-40.
2. E. J. Masicampo and R. F. Baumeister, "Consider it done! Plan making can eliminate the cognitive effects of unfulfilled goals;' *Journal of Personality and Social Psychology* 10 (2011): 667_83.
3. L. D. Young and J. M. Allin, "Persistence of learned helplessness in humans;'*Journal of General Psychology* 113 (1986): 81_88.
4. Ibid.
5. R. Hembree, "Correlates,Causes, Effects, and Treatment of Test Anxiety;' *Review of EducationalResearch* 58 (1988): 47_77.

6. S. Spencer, C. M.Steele, and D. M. Quinn, "Stereotype threat and women's math performance;' *Journal of Experimental Social Psychology* 35 (1999):4_28.
7. A. J. Martin, H. W Marsh, and R. L. Debus, "Self_handicapping and defensive pessimism: A model of selfprotection from a longitudinal perspective;' *Contemporary Educational Psychology* 28 (2003): 1_36.
8. A. J. Elliot and T. M. Thrash, "The intergenerational transmission. of fear of failure;' Personality and Social Psychology Bulletin 30 (2004): 957-71.
9. M.S. DeCaro, R. D. Thomas,N. B. Albert, and S. L. Beilock, "Choking under pressure: Multiple routes to skill failure;' *Journal of Experimental Psychology: General* 140 (2011): 390_406.
10. N. Bolger and D. Amarel, "Effects of social support visibility on adjustment to stress: Experimental evidence;' *Journal of Personality and Social Psychology* 92 (2007): 458_75.
11. K. M. Sheldon, N. Abad, Y. Ferguson, A. Gunz, L. Houser_Marko, C. P. Nichols, and S. Lyubomirsky, "Persistent pursuit of need_satisfying goals leads to increased happiness: A 6_month experimental longitudinal study;' *MQ,tivation and Emotion* 34 (2010): 39_48.
12. C. A. Sarkisian, B. Weiner, C. Davis, and T. R. Prohaska, "Pilot test of attributional retraining intervention to raise walking levels in sedentary older adults;' *Journal of the American Geriatric Society* 55 (2007): 1842_46.
13. Selfconcordance plus implementation intentions equals success;' *Journal of Personality and Social Psychology* 83 (2002): 231_44.
14. The dynamics of motivation in development and wellness;' *Hellenic Journal of Psychology* 6 (2009): 107~ 24.
15. S. Orbell, S. Hodgkins, and P. Sheeran, "Implementation intentions and the theory of planned behavior;' *Personality and Social Psychology Bulletin* 23 (1997): 945_54.

16. J. Stoeber and D. P. Janssen, "Perfectionism and coping with daily failures: Positive reframing helps achieve satisfaction at the end of the day;' *Anxiety, Stress, and Coping24* (2011): 477_97.
17. 207 Jim Short: http:/ /www.jokes.com/funny/jim+short/jim_short__not _a_loser.
18. *What the Secrets of the Brain Reveal about Success and Failure at Work and at Play* (New York: Free Press, 2010).
19. : G. L.Cohen, J. Garcia, V. Purdie_Vaughns, N. Apfel, and P. Brzustoski, "Recursive processes in self_affirmation: Intervening to close the minority achievement gap;' *Science* 324 (2009): 400_ 403.
20. A. Miyake, L. E. Kost_Smith, N. D. Finkelstein, S. J. Pollock, G. L. Cohen, and T. A. Ito, "Reducing the gender achievement gap in college science: A classroom study of values affirmation;' *Science* 330 (2010): 1234_37.

## الفصل ٧: انخفاض تقدير الذات

1. W. B. Swann, C. Chang_Schneider, and K. L. McClarty, "Do people's self_views matter? Self_concept and self_esteem in everyday life;' *American Psychologist* 62 (2007): 84_94.
2. for a brief review see K. D. Neff, "Self_compassion, self_esteem, and wellbeing;' *Social and Personality Psychology Compass* 5 (2011): 1_12.
3. Ibid.
4. N. Maxwell and J. Lopus, "The Lake Wobegon effect in student self_reported data;' *American Economic Review Papers and Proceedings* 84 (1994): 201_5.
5. E. Diener, B. Wolsic, and F. Fujita, "Physical attractiveness and subjective well_being;' *Journal of Personality and Social Psychology* 69 (1995): 120_29.
6. J. Crocker, and I. Schwartz, "Prejudice and ingroup favoritism in a minimal intergroup situation: Effects of self_esteem and threat;' *Journal of Personality and Social Psychology* 52 (1987): 907...: 16.

7. M.Rosenberg, C. Schooler, C. Schoenbach, and F. Rosenberg, "Global self_esteem and specific self_esteem;' *American Sociological Review* 60 (1995): 141_56.
8. J. Greenberg, S. Solomon, T. Pyszczynski, A. Rosenblatt, J. Burling, D. Lyon, L. Simon, and E. Pinel, "Why do people need selfesteem? Converging evidence that self_esteem serves an anxietybuffering function;' *Journal of Personality and Social Psychology* 63 (1992): 913_22.
9. K. Onoda, Y. Okamoto, K. Nakashima, H. Nittono, S. Yoshimura, S. Yamawaki, and M. Ura, "Does low self_esteem enhance social pain? The relationship between trait self_esteem and anterior cingulate cortex activation induced by ostracism:' *Social Cognitive and Affective Neuroscience* 5 (2010): 385_91.
10. J. D. Brown, "High self_esteem buffers negative feedback: Once more with feeling;' *Cognition and Emotion* 24 (2010): 1389_1404.
11. S. C. Lee_Flynn, G. Pomaki, A. DeLongis, J. C. Biesanz, and E. Puterman,.."Daily cognitive appraisals, daily affect, and long_term depressive symptoms:The role of self_esteem and self_concept clarity in the stress process:' *Personality and Social Psychology Bulletin* 37 (2011): 255_68.
12. L. Schwabe, 0.
13. Hoffken, M. Tegenthoff, and 0. T. Wolf, "Preventing the stressinduced shift from goal_directed to habit action with a ~_adrenergic antagonist:' *Journal of Neuroscience* 31 (2011): 17317_25.
14. The good news is that manipulations to boost self_esteem: for a review see S. E. Taylor and A. L. Stanton, "Coping resources, coping processes, and mental health;' *Annual Review of Clinical Psychology* 2 (2007): 377_401.
15. R. A. Josephs, J. Bosson, and C. G. Jacobs, "Self_esteem maintenance processes: Why low self_esteem may be resistant to change;' *Personality and Social Psychology Bulletin* 29 (2003): 920_33.

16. A test of the effectiveness of subliminal self-help audio-tapes:' *Basic and APplied Social Psychology* 15 (2010): 251-76.
17. J. V.
18. : Power for some, peril for others:' *Psychological Science* 20 (2009):860-66.
19. D. R. Forsyth,N. K. Lawrence, J. L. Burnette, and R. F. Baumeister, "Attempting to improve academic performance of struggling college students by bolstering their self-esteem: The intervention that backfired;' *Journal of Social and Clinical Psychology* 26 (2007): 447- 59.
20. W B. Swann and B. W Pelham, "Who wants out when the going gets good?" *Journal of Self and Identity* 1 (2002): 219-33.
21. S. L. Murray, J. G. Holmes, G. MacDonald, and P. C. Ellsworth, "Through the looking glass darkly? When selfdoubts turn into relationship insecurities:' *Journal of Personality and Social Psychology* 75 (1998): 1459-80.
22. R. F. Baumeister, J. D. Campbell, J. I. Krueger, and K. D. Vohs, "Does high self-esteem cause better performance, interpersonal success, happiness, or healthier lifestyles? *Psychological Science in the Public Interest* 4 (2003 ): 1-44.
23. M. L. Terry, M. R. Leary, and S. Mehta, "Self-compassion as a buffer against homesickness, depression, and dissatisfaction in the transition to college;' *Self and Identity,* in press (2012)
24. D. A. Sbarra, H. L. Smith, and M. R. Mehl, "When leaving your ex, love yourself: Observational ratings of self-compassion predict the course of emotional recovery following marital separation:' *Psychological Sciences* 23 (2012): 261-69.
25. K.D. Neff, "Self-compassion, self-esteem, and well-being;'*Social and Personality Psychology Compass* 5 (2011): 1-12.
26. C. R. Critcher, D. Dunning, and D. A. Armor, "When self-affirmations reduce defensiveness: Timing is key;' *Personality and SocialPsychology Bulletin*36 (2010): 947-59. .

27. D. A. Stinson, C. Logel, S. Shepherd, and M. P. Zanna, "Rewriting the self_fulfilling prophecy of social rejection: Self_affirmation improves relational security and social behavior up to 2 months later:' *Psychological Science* 22 (2011): 1145_49.
28. L. B. Cattaneo and A. R. Chapman, "The process of empowerment: A model for use in research and practice:' *American Psychologist* 65 (2010): 646_59. .
29. R. F. Baumeister,K. D. Vohs, and D. M. Tice, "The strength model of self_control;'*Current Directions in Psychological Science* 16 (2007): 351_55.
30. M. Muraven, "Building self_control strength: Practicing self_control leads to improved self_control performance;› *Journal of Experimental Social Psychology* 46 (2010): 465_68.
31. M. T. GailHot, R. F. Baumeister, C. N. DeWall, J. K. Maner, E. A. Plant, D. M. Tice, L. E. Brewer, and B. J. Schmeichel, "Self_control relies on glucose as a limited energy source: Willpower is more than a metaphor;' *Journal of Personality and Social Psychology* 92 (2007): 325_ 36.
32. R. F. Baumeister, "Ego_depletion and self_control failure: An energy model of the self's executive function;' *Self and Identity* 1 (2002): 129_36.
33. W. Hofmann, R. F. Baumeister, G. Forster, and K.D. Vohs, "Everyday temptations: An experience sampling study on desire, conflict, and self_control;' *Journal of Personality and Social Psychology* 102 (2012): 1318_35.
34. G. Lowenstein, "Out of control: Visceral influences on behavior;' *Organizational Behavior and Human Decision Processes* 65 (1996): 272_92; L. F. Nordgren, F. van Harreveld, and J.van der Pligt, "The restraint bias: How the illusion of self_restraint promotes impulsive behavior;' *Psychological Science* 20 (2009):1523_28.
35. D. T. Neal, W. Wood, M. Wu, and D. Kurlander, "The pull of the past: When do habits persist despite conflict with motives?" *Personality and Social Psychology Bulletin* 37 (2011): 1428_37

# الفهرس



© Andrew H. Walker

**د. جاي وينتش**، هو مؤلف كتاب، *The Squeaky Wheel* ولديه عيادة خاصة في منهاتن، حيث يساعد مرضاه على تعلم كيفية استخدام الإسعافات الأولية العاطفية في حياتهم، ولكونه عضوا في الجمعية الأمريكية للطب النفسي، فهو يكتب بالمدونة الشهيرة *Squeaky Wheel blog*، ومجلة سيكولوجي توداي، كما أنه أحد المتحدثين المعروفين والمطلوبين بشدة. وأحيانًا يمكن مشاهدته في أثناء تأدية عروض كوميدية بالنوادي داخل نيويورك والمناطق المحيطة بها.




الوصول إلى الحقيقة يتطلب إزالة العوائق
التي تعترض المعرفة ، ومن أهم هذه العوائق
رواسب الجهل وسيطرة العادة ، والتبجيل المفرط لمفكري الماضي
إن الأفكار الصحيحة يجب أن تثبت بالتجربة

# حصريات مجلة الابتسامة
## ** شهر أكتوبر 2018 **
## www.ibtesamah.com/vb

التعليم ليس استعداداً للحياة ، إنه الحياة ذاتها
جون ديوي
فيلسوف وعالم نفس أمريكي





# إشادات بـ جاي وينش وعمله

EMOTIONAL FIRST AID



Practical Strategies for Treating Failure, Rejection, Guilt, and Other Everyday Psychological Injuries

Guy Winch, Ph.D.

"تتميز النصائح التي يقدمها وينش في هذا الكتاب المفيد والمحفز بكونها نصائح عملية وممكنة التنفيذ. إنها تقنيات بسيطة يمكن بالفعل أن توفر لك الراحة عندما تبدو الأمور كأنها في طريقها للانهيار".

— أنيلي روفوس، مؤلف كتاب *The Big Book of Low Self-Esteem*

"يقدم كتاب د.جاي وينش، الذي يتميز بكونه عمليًا وحكيمًا وبسيطًا، علاجات مجربة للآلام الكثيرة التي تفرضها الحياة اليومية. والمداومة على هذه العلاجات تمنع الأمراض العاطفية ذات الأحجام الصغيرة والمتوسطة من أن تصبح أكبر. وهذا بالضبط ما نصح به الطبيب النفسي".

— د. جين سايفر، مؤلفة كتاب *Cain's Legacy: Liberating Siblings from a Lifetime of Rage, Shame, Secrecy, and Regret*

"كتاب رائع للأرواح المتعبة".

— دورية لايبراري جورنال

"لم يكن كتاب وينش مفيدًا فحسب، إنما كان مسليًا للغاية. فالقصص التي يحويها الكتاب تتميز بالروعة والمرح في الوقت نفسه".

— مجلة سيكولوجي توداي

"تمتزج نبرة وينش التحاورية بروح الدعابة، مما يجعل قراءة كتابه الأول أمرًا ممتعًا للغاية".

— مجلة بابليشرزويكلي

"كتاب محفز ... وتعليمي ... ومثير".

— موقع PsychCentral.com

"يجب أن تذهب عدوًا لا مشيًا إلى أقرب مكتبة وتنتزع نسخة من كتاب *The Squeaky Wheel*. فإني لا أنصح بقراءة هذا الكتاب فحسب، وإنما أود أن أرى الإقبال على قراءته من قبل كل بالغ ومراهق على وجه الأرض".

— مدونة *The Self Improvement*








مكتبة جرير
JARIR BOOKSTORE
...not just a Bookstore
...ليست مجرد مكتبة


تليجرام
مكتبة
غواص في بحر الكتب


محمد خطاب